



SAVONIA

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
MATKAILU-, RAVITSEMIS- JA TALOUSALA

SATA VUOTTA SUOMALAISTA RUOKAKULTTUURIA

Case: Suomi 100-juhlamenun suunnittelu
Savonia-ammattikorkeakoululle

TEKIJÄ: Antti Heiska

Koulutusala Matkailu-, ravitsemis- ja talousala	
Koulutusohjelma/Tutkinto-ohjelma Hotelli- ja ravintola-alan koulutusohjelma	
Työn tekijä(t) Antti Heiska	
Työn nimi Sata vuotta suomalaista ruokakulttuuria, Case: Suomi100-juhlamenun suunnittelu Savonia-ammattikorkeakoululle	
Päiväys 2.11.2017	Sivumäärä/Liitteet 35/27
Ohjaaja(t) Seija Mäki	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani Savonia-ammattikorkeakoulu Oy	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Toiminnallisen opinnäytetyöni tarkoituksena oli suunnitella ja kehittää Suomen 100-vuotisjuhlavuoden kunniaksi Suomi100-juhlamenu Savonia-ammattikorkeakoululle toteutettavaksi kahdessa eri tilaisuudessa. Ensimmäinen tilaisuus järjestettiin 26.10.2017 sotaveteraanien kunniaksi ja toinen 3.11.2017 Pohjois-Savon Paistinkääntäjät Ry:n jäsenille. Molempien illallistilaisuuksien käytännön toteutuksista vastasivat toisen vuosikurssin ravitsemisalan restonomiopiskelijat.</p> <p>Opinnäytetyön teoriaosuudessa käsittelin Suomen ruokakulttuuria ja sen kehitystä viimeisen sadan vuoden ajalta. Vaikka ihmiset yleensä ajattelevat, että Suomessa ei ole etnistä ruokaperinnettä, on Suomella ollut yllättävän rikas ja vaiheikas ruokakulttuuri, mikä on kehittynyt huimasti sadan vuoden aikana. Käsittelin työssäni yleisesti Suomen ruokakulttuurin historian eri vaiheita ja poimin jokaisesta aikakaudesta tärkeimmät tapahtumat ja vaiheet, mitkä ovat vaikuttaneet suomalaiseen ruokaperinteeseen. Lisäksi kerroin tuotekehityksestä ja ruokalistasuunnittelusta ja kävin läpi niiden eri vaiheita.</p> <p>Työn toiminnallinen osuus käsitti Suomi 100- juhlamenun suunnittelun sekä testauksen. Menun suunnittelun tavoitteita olivat suomalaisen ruokaperinteen ilmentyminen, suomalaiset raaka-aineet, mahdollisimman lähellä tuotetut raaka-aineet, luonnonantimien käyttö sekä menun valmistamisen helppo toteuttaminen. Tärkeimpiä käytännön tuotoksia ovat ruokaohjeet ja annoskortit mitkä luovutin Savonia-ammattikorkeakoulun käyttöön tekijänoikeuksien kera.</p>	
Avainsanat ruokakulttuuri, ruokaperinteet, tuotekehitys, ruokalistasuunnittelu	

Field of Study Tourism, Catering and Domestic Services			
Degree Programme Degree Programme in Hotel and Restaurant Management			
Author Antti Heiska			
Title of Thesis One hundred years of food culture in Finland: Menu planning for Savonia University of Applied sciences			
Date	2.11.2017	Pages/Appendices	35/27
Supervisor(s) Seija Mäki			
Client Organisation /Partners Savonia University of Applied Sciences			
<p>Abstract</p> <p>The aim of this functional thesis was to plan Finland 100- menu to honour 100 years of independence in Finland. The menu was developed for Savonia University of Applied Sciences and it was executed by second year restaurant management students in two different dinner occasions. First event was executed in honour for the Finnish World War II veterans on 26th of October 2017. The second event was created for the members of Chaîne des Rôtisseurs Finlande in Savo area on 3rd of November 2017.</p> <p>In the theoretical part of the Thesis I researched Finnish food culture and its' development in the past hundred years. Even though people think that there is no ethnical food tradition in Finland, there has been surprisingly rich and eventful history in Finnish food culture and it has evolved amazingly in the past hundred years. I went through different periods in history of Finnish food culture and picked the most important events and phases of each period, which have effected in to Finnish food tradition. In addition I told about product development and menu planning and their different phases.</p> <p>The functional part of the Thesis includes the planning and testing of Finland 100-menu. The aim of the menu planning was reflections of finnish food tradition, Finnish ingredients, using of local ingredients and easy execution of the menu as possible. The results and the output of the functional part are recipes and menu cards which I released to use of my client organisation with all rights.</p>			
<p>Keywords</p> <p>food culture, food traditions, product development, menu planning</p>			

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	5
2	SUOMALAINEN RUOKAKULTTUURI JA SEN KEHITYS 1917-2017.....	6
2.1	Itsenäisyyden alkuvaiheet ja kieltolain aika.....	7
2.2	Kansan ruokailutottumukset 1920- ja 1930-lukujen Suomessa	8
2.3	Ravintola-alan murros 1930-luvulla	10
2.4	Sotavuosien pula-aika	12
2.5	Sodasta toipuminen ja nousukauden alku	13
2.6	Valmisruokien tuleminen ja terveystietoisuuden aikakausi	14
2.7	Kulutusjuhlat ja ylellisyyden aikakausi	15
2.8	1990-luvun lama ja sen vaikutukset	17
2.9	Uuden vuosituhannen ruokatarendit	18
3	TUOTEKEHITYS.....	20
3.1	Tuotekehityksen vaiheet.....	20
	KAAVIO 1. Tuotekehityksen vaiheet (Jokinen 1999, 18.)	22
3.2	Tuotekehitys ruokapalveluissa	22
3.3	Ruokalistasuunnittelu ja siinä huomioitavat tekijät.....	23
4	SUOMI 100-JUHLAMENUN SUUNNITTELU.....	25
4.1	Menun suunnittelun lähtökohdat	26
4.2	Menun testaaminen	26
4.3	Reseptiikan ja annoskorttien laadinta	30
5	POHDINTAA VALMIISTA OPINNÄYTETYÖSTÄ	31
5.1	Produktin pätevyys ja luotettavuus.....	32
	LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT	34
6	LIITTEET	36
6.1	Valmis menu.....	36
6.2	Reseptiikka.....	37
6.3	Annoskortit.....	58

1 JOHDANTO

Toiminnallisella opinnäytetyöllä tarkoitetaan vaihtoehtoa tutkimukselliselle opinnäytetyölle ja se tavoittelee ammatillisella tasolla ohjeistamista käytännön toiminnassa, opastamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä. Käytännössä se voi olla esimerkiksi turvallisuusohjeistus, perehdyttämisopas tai tapahtuman toteuttaminen alasta riippuen. Toteutustapana voi olla kohderyhmästä riippuen kirja, kansio opas, portfolio, kotisivut tai jokin tapahtuma. On tärkeää, että käytännön toteutus ja sen raportointi tutkimusviestinnän keinoin yhdistyvät toiminnallisessa opinnäytetyössä. Opinnäytetyön on hyvä olla käytännönläheinen, työelämälähtöinen, tutkimuksellisella asenteella toteutettu ja sen on osoitettava riittävällä tasolla alan tietojen ja taitojen hallintaa. (Vilka 2004, 9-10.)

Toiminnallisen opinnäytetyöni tarkoituksena oli suunnitella ja kehittää Suomen 100-vuotisjuhlavuoden kunniaksi Suomi100-juhlamenu Savonia-ammattikorkeakoululle toteutettavaksi kahdessa eri tilaisuudessa. Valitsin kyseisen aiheen opinnäytetyöhöni loppusyksyllä 2016, kun havahduin siihen, että Suomen itsenäisyydestä tulee kuluneeksi sata vuotta itsenäisyyspäivänä 2017. Ajattelin, että olisi hienoa toteuttaa jotakin konkreettista Suomen suuren juhlavuoden kunniaksi. Suomalainen ruokaperinne ja sen historia on ollut aina lähellä sydäntäni, ja mielestäni ruokaperinteitä pitäisi ylläpitää ja kehittää. Siispä päätin lähteä tutkimaan suomalaista ruokakulttuuria ja sen kehittymistä viimeisen sadan vuoden aikana ja kehittämään sen pohjalta juhlallisen illallismenun Suomen juhlavuoden kunniaksi. Lisäksi kokkina olen innokas työskentelemään ruoan parissa ja kiinnostunut muokkaamaan ja kehittämään erilaisia reseptejä eri käyttötarkoituksiin.

Toimeksiantajaksi valitsin oman oppilaitokseni Savonia-ammattikorkeakoulun, joka on yksi suurimmista ja monipuolisimmista ammattikorkeakouluista Suomessa ja se tarjoaa koulutuksia seitsemältä eri koulutusosalta Kuopion, Iisalmen ja Varkauden yksiköissä. Olen ollut tyytyväinen opiskeluihini ja opetuksen tasoon omassa oppilaitoksessani halusin luoda jotakin konkreettista ja hyödyllistä kiitokseksi opinahjolleni kuluneista vuosista. Lisäksi suoritin syventävän harjoitteluni Savonia-ammattikorkeakoulun Future Food-tutkimus- ja tuotekehitysyksikössä, jonka aikana opin tuotekehityksen merkityksen ja sen eri vaiheet käytännössä. Halusin vielä käsitellä opinnäytetyössäni tuotekehitystä ja käyttää siitä opittuja käytännössä sekä luoda jotakin uutta.

Toiminnallisen opinnäytetyöni teoriaosuudessa käsittelen Suomen ruokakulttuuria ja sen kehitystä Suomen itsenäisyyden eli viimeisen sadan vuoden ajalta. Vaikka yleensä ajatellaan, että Suomessa ei ole etnistä ruokaperinnettä eikä salonkikelpoisia suomalaisia perinneruokia ole olemassa, on Suomella ollut yllättävän rikas ja vaiheikas ruokakulttuuri, mikä on kehittynyt huimasti sadan vuoden aikana. Käsittelen yleisesti Suomen ruokakulttuurin historian eri vaiheita ja poimin jokaisesta aikakaudesta tärkeimmät tapahtumat, vaiheet ja vaikutteet, mitkä ovat vaikuttaneet Suomalaiseen ruokaperinteesseen ja joko vieneet sitä eteenpäin tai taantumuksen tielle. Käyn myös läpi mitä on tuotekehitys ja mitä vaiheita siihen kuuluu. Lisäksi käsittelen ruokalistasuunnittelussa huomioitavia asioita ja siihen liittyviä vaiheita.

Opinnäytetyöni toiminnallisesta osuudesta eli produktista kertovassa luvussa käsittelen menun suunnittelun vaiheita ideasta lopulliseen tuotokseen. Kerron miten lähdin ideoimaan menua ja mistä hain inspiraatiota sen suunnittelussa. Lisäksi käyn läpi reseptiikan laadintaa ja sen testaamista käytännössä. Lopuksi kerron miten lopputuloksena sain Jamix-tuotannonohjausohjelmalla suunnitellun reseptiikan ja annoskortit. Käyn myös läpi miten käytännön toteutuksessa sain tavoitteeni saavutettua ja mihin olin tyytyväinen ja mihin en.

Tavoitteina opinnäytetyössäni on saada selkeä käsitys suomalaisesta ruokaperinteestä ja Suomen ruokakulttuurillisen kehityksen eri vaiheista. Lisäksi tavoitteenani on suunnitella ja kehittää kattava ja toteutuskelpoinen illallismenu oppilaitokseni käyttöön. Menussa tulisi olla nähtävillä vaikutteita suomalaisesta ruokaperinteestä niin raaka-aineiden kuin niiden valmistustapojen puolesta. Menun raaka-aineiden tulee olla suurimmalta osin suomalaisia ja vähintään pääraaka-aineiden olisi hyvä olla lähellä tuotettuja.

2 SUOMALAINEN RUOKAKULTTUURI JA SEN KEHITYS 1917–2017

Ruoka on ollut kautta aikojen tärkeä osa suomalaista kulttuuria. Se mitä päivittäin syömme, kertoo suomalaisesta luonnosta, yhteiskunnasta historiasta ja identiteetistä paljon. Yhteinen historia niin Ruotsin kuin Venäjän kanssa on muokannut ruokakulttuuriamme vuosien saatossa. Erityisesti idästä saadut vaikutteet erottavat Suomen muista pohjoismaista. Suomen pohjoisen sijainnin vuoksi maatalous on hyvin rajoitettua, mutta toisaalta viileä ilmasto pitää maaperän puhtaana. Suomen maantieteellinen laajuus sekä etelä- ja pohjoisosien sijainti kaukana toisistaan ovat luoneet paikallisia eroja ruokaperinteissä. Eri maakunnissa on omanlaisensa ruokaperinne, mutta aikojen saatossa erot ovat hämärtyneet muuttoliikkeen, vaivattoman tiedonkulun yritysten ketjuuntumisen ja kauppojen monipuolistuneiden palveluiden vuoksi. Ruokaperinne kuitenkin elää ja Euroopan Unioniin liittymisen myötä ruokaperinteen vaalimisesta on tullut osa oman identiteetin korostamista ja omien juurien tunnustamista. (Mäkelä 2010; Pojanluoma 2003, 9-10.)

Tässä luvussa käsittelen suomalaisen ruokakulttuurin kehitystä keskittyen sata vuotta kestäneeseen Suomen itsenäisyyden aikaan. Tarkoitus on keskittyä tärkeimpiin ilmiöihin ja tapahtumiin, jotka ovat muokanneet ruokakulttuuriamme. Käsittelen myös sitä miten suomalaisten suhtautuminen ruokaan on muuttunut niukkuuden vuosista nykyiseen yltäkylläisyyteen asti. Olen rajannut aiheen käsittelemään erityisesti kansalaisten ruokatottumuksia ja tapoja, mutta käyn läpi myös ravintola-alalla tapahtuneita muutoksia. Kansalaisten ruokatavat ja ravintola-alan trendit yhdessä toinen toistaan tukien muodostavat yhtenäisen suomalaisen ruokakulttuurin.

Teoksessaan ”Happamasta makeaan” (1999) Merja Sillanpää käsittelee monipuolisesti suomalaista ruokaperinnettä ja suomalaisten ruokailutottumuksia ja tapoja historiallisten tapahtumien kautta ja tutkii miten ne ovat erityisesti 1900-luvulla muuttuneet. Sillanpään toisessa teoksessa ”Säännöstelty huvi” (2002) kuvataan suomen ravintola-alalla ja alkoholipolitiikassa tapahtuneita muutoksia keskittyen 1900-luvun aikaan. Johanna Catani käy läpi suomalaista ravintolakulttuuria teoksessaan ”Syömään vai drinkille?” (2014) kertoen myös 2000-luvun ravintola-alan ilmiöstä ja trendeistä. Kyseisten

teosten avulla pyrin luomaan kokonaiskäsityksen siitä miten suomalainen ruokakulttuuri on muodostunut sellaiseksi kuin sen tänä päivänä tunnemme.

2.1 Itsenäisyyden alkuvaiheet ja kieltolain aika

Suomen itsenäisyyden alkuvuodet olivat haastavia, sillä ensimmäinen maailmansota oli vielä käynnissä, joka oli jo aiemmin johtanut elintarviketilanteen heikkenemiseen. Siirtomaatavaroiden ja viljan tuonnissa oli suuria ongelmia. Ennen Suomen itsenäisyyttä viljan tuonti venäjältä vaikeutui, sillä keisarikunnassa oli meneillään liikekannallepano ja rautatiet oli valjastettu sotilaskuljetuksiin. Tämän johdosta Suomen viljavarastot alkoivat ehtyä ja kansa, erityisesti kaupunkiväestö, nähdä nälkää. Pulaajasta hyötyivät salakauppiaat ja talolliset, joilla olivat isot tilat viljan tuottamiseen. Viljapula muuttui niin pahaksi, että keväällä 1917 eduskunnassa säädettiin elintarvikelaki, jonka seurauksena viljavarastot takavarikoitiin ja vilja laitettiin kortille. Kun Suomen sisällissota alkoi, pieneni päivittäinen viljaannos 20 grammaan. Lopulta Suomessa jouduttiin turvautumaan hätäleipään, mikä tarkoitti sitä että leipää jatkettiin selluloosalla, ruumenilla ja pellavansiemenillä. Ihmiset turvautuivat luonnonantimiin, kuten nokkoseen ja voikukanlehtiin, ja akanapuuron keittäminen oli yleistä monessa perheessä. Helipotusta nälänhätään alkoi tulla vuonna 1919, kun Suomeen saapuivat ensimmäiset viljalaivat. (Sillanpää 1999,55.)

Pula-ajan jälkeen huomattiin miten riippuvainen Suomi olikaan tuontiviljasta, joten nuori kansakunta alkoi korostamaan omavaraisuuden merkitystä ja suosimaan maataloutta ja kotimarkkinateollisuutta. Näinpä Suomen pääelinkeinoksi muodostui maatalous, jonka kehittämisessä auttoi laki torppien lunastamisesta itsenäisiksi. Tämän päätöksen tuloksena syntyi 124 000 itsenäistä tilaa, joissa omistussuhteet olivat muuttuneet, jolloin entisistä torppareista tuli itsenäisiä tilallisia. Virallisella asutustoiminnalla saatiin perustettua 17 000 uutta tilaa vuoteen 1939 mennessä ja samalla viljeltävä peltoala kasvoi sotien välisenä aikana jopa 30 prosenttia. Viljan viljelyä suosittiin myös määräämällä tulleeja tuontiviljalle. (Sillanpää 1999, 57.)

Ajanjakson merkittävimpana ja kiistellyimpänä lakimuutoksena voidaan pitää vuonna 1919 voimaan astunutta kieltolakia, joka kielsi alkoholin valmistuksen, myynnin, kuljetuksen ja varastossa pidon muihin kuin lääketieteellisiin, tieteellisiin ja teknisiin tarkoituksiin. Vastuu kieltolain valvonnasta ja sen toteutumisesta oli Sosiaaliministeriön raittiusosastolla, poliisiviranomaisilla, lääkintähallituksella ja tullihallituksella. Kuntiin perustettiin raittiuslautakuntia ja niihin asetettiin raittiudenvälvojiä, joilla oli maaherran myöntämänä oikeus kotietsintä- ja takavarikoimislupiin. Kotietsintöjä tehtiin ilmiantojen perusteella, joita pystyi tekemään nimettömänä. (Sillanpää 2002, 52–53.)

Äkkiä huomattiin, ettei kieltolaki tuonutkaan täysraittiutta ja alkoholinkäyttötilastojen puutteen vuoksi on vaikea sanoa vähenikö alkoholin käyttö lain ansiosta, mutta sen seurauksena tuli monenlaisia lieveilmiöitä, kuten juomatapojen raaistuminen, alkoholin salakuljetus, vakavaltarikosten lisääntyminen sekä entistä humalahakuisempi juominen. Kieltolain suurimmat hyötyjät olivat pirtua eli spriitä kuljettaneet salakauppiaat sekä lääkärit ja apteekkarit, jotka kauppasivat alkoholia laillisesti. Monien lääkä-

rien tiedetään kirjoittaneen pirtureseptejä avokätisesti mm. yskään, veren vähyyteen, sydämen tykytykseen sekä krooniseen alkoholismiin. Sekä kaupungissa, että maaseudulla oli laajat alkoholin jake-luverkostot, joiden ansiosta alkoholia sai jopa helpommin kuin ennen kieltolakia. Salakauppiaita saattoi olla pienelläkin paikkakunnalla parikymmentä ja salakuljetus toi elannon varsinkin rannikon asukkaille. Lauri Seppälän artikkelin mukaan Suomen tunnetuimpia pirtun salakuljetuksen organisoi- jia oli Algoth Niska, jolla oli parhaimmillaan satoja alaisia ja laivastoon kuului puolenkymmentä alusta, joilla tuotiin Suomen puolelle yleensä useampi tuhat litraa pirtua yhdellä kertaa (Seppälä 2012). Lopulta pirtun salakuljettajia ja kauppiaita alkoi olla jo niin paljon, että heidän välilleen alkoi syntyä kovaakin kilpailua ja eri tahot alkoivat ilmiantaa toisiaan viranomaisille. (Sillanpää 2002, 54–55.)

Ravintoloissa ja kahviloissa alkoholin tarjoaminen jatkui, mutta se tehtiin viranomaisilta salassa. Ylei- nen juoma oli kova tee, johon oli sekoitettuna puolet spriitä ja puolet teetä sekä hieman sokeria. Kovan teen seurana pöytään tuotiin usein korppuvati mikä oli pelkästään rekvisiittaa ja sen jätettiin koskemattomaksi. Muita suosittuja juomia oli terästetty kahvi sekä plörö, mikä oli limonadiin sekoitet- tua pirtua. Alkoholisekoituksia yritettiin yleensä saada pilsnerin värisiksi, jonka myynti oli sallittua. Asiakkaiden juomatavat olivat hyvinkin humalahakuisia ja he tulivatkin ravintoloihin yleensä pelkäs- tään juomaan. Asiakkaiden tiedetään juoneen juuri ennen ravintolaan tuloa suuren määrän pirtua nopeasti, jolloin he ravintolaan astuessaan näyttivät selviltä, mutta humaltuivat nopeasti hetken istut- tuaan. Salakuljetuksen ansiosta tasokkaimmissa ja parhaimmissa ravintoloissa varakkaimpien ihmisten oli mahdollista edelleen nauttia jalompia juomia kuten konjakkia, viskiä, liköörejä ja viinejä. Hinnat kuitenkin olivat kuitenkin paljon korkeammat kuin ennen kieltolakia. Kieltolaki ei vaikuttanut niin voi- makkaasti varakkaimpien ihmisten alkoholin käyttöön niin suuresti kuin tavallisen kansalaisen juoma- tapoihin, joka siirtyi miedomprien juomien juomisesta väkeviin alkoholijuomiin. (Sillanpää 2002, 56.)

Kieltolain katsotaan rappeuttaneen sekä- juoma ja ruokakulttuuria, sillä piimän, limonadin sekä pir- tusekoitusten seuraksi ei haluttu valmistaa hienoimpia ruokia. Suurin osa suomalaisista suhtautuivat kieltolakiin hyvin kielteisesti ja välinpitämättömästi eivätkä he pitäneet kieltolakirikoksia todellisina rikoksina. Jopa useat viranomaiset suhtautuivat kieltolakiin samoin ja monien tuomareiden ja poliisien tiedetään olleen kieltolain vastustajia. Laaja kansalaistottelemattomuus esti kieltolain toteutumisen ja lopulta joulukuussa 1931 järjestettiin neuvoa antava kansanäänestys lain kumoamisesta, jonka tulok- sena reilu 70 % äänestäjistä oli lain kumoamisen kannalla. Lopullisen päätöksen kieltolain ajalle toi eduskunnassa tammikuussa 1932 hyväksytty väkijuomalaki sekä valtion alkoholiliike Ab:n perustami- nen 5.4.1932 (Sillanpää 2002, 5.)

2.2 Kansan ruokailutottumukset 1920- ja 1930-lukujen Suomessa

Ruokatottumusten alueelliset erot olivat hämmästyttävän pieniä 1920- ja 1930-lukujen Suomessa, mutta suurimmat erot löytyvät eri yhteiskuntaluokkien väliltä. Samoja ruokalajeja tunnettiin, mutta erot näkyivät lähinnä ruoan määrässä, ruokatavoissa ja siinä kuinka usein ruokaa oli tarjolla. Itsenäis- tymisen alkuvaiheessa voimaan tullut uusi työaikalaki mahdollisti kahdeksan tunnin työpäivän niin teollisuudessa kuin maataloudessa, mikä vaikutti osaltaan kansalaisten ruokailurytmiin. Ylemmissä yh- teiskuntaluokissa perheen äiti oli päävastuussa kotitalouden ruoka-asioista ja päätti mitä syödään, kun

taas maalais- ja työläisperheissä perheen mies määräsi mikä on syötäväksi sopivaa ja mikä ei, vaikkakin naiset valmistivat ruoan. (Sillanpää 1999, 58–59.)

Maaseudulla väestö eli lähinnä luontaistaloudessa ja perusravintona toimivatkin kasviskeitot, marjat, kala sekä liha säästeliäästi käytettynä. Yleisin ruokalaji oli läskisoosi ja perunat. Kaupasta oli tarve ostaa vain sokeri, suola, kahvi ja tupakka, sillä muu tarpeellinen hankittiin tai tuotettiin itse. Perheen miehet kalastivat ja metsästivät, naiset hoitivat kotipuutarhoja ja valmistivat ruoan, ja lasten tehtävänä oli yleensä käydä marjametsässä. Monissa maataloissa syksyllä teurastettiin kotieläimiä talven varalle, ja niistä saatu liha suolattiin ja osa käytettiin makkaroiden valmistukseen. Ruoka oli yleensä tarkoituksella voimakassuolaista, jottei sitä olisi kulunut niin paljon. Maaseudulla ei painotettu niinkään ruokatapojen merkitystä vaan ennemminkin ruoan kunnioitusta. Pula-ajan kokeneet vanhemmat opettivat lapsilleen hartaan suhtautumisen ruokaan. Useissa taloissa lausuttiin ruokarukous ennen ateriaa ja pöydässä sai puhua mutta ei nauraa, riidellä tai puhua turhia. Yleinen tapa oli myös se, että jos talossa oli paljon väkeä syömässä, miehet ruokailivat ensin ja sen jälkeen naiset ja lapset. Ruokailuun käytettiin yleisesti jo veistä ja haarukkaa sekä omaa lautasta, mutta joissakin taloissa käytettiin vielä ruokailuvälineinä lusikkaa ja puukkoa. Kouluun mennessä lapset ottivat eväät mukaan, mikä yleensä koostui voidellusta leivästä ja pullossa kuljetetusta maidosta. Ruokailuaikoja säätelivät tuolloin maatalouden rytmi ja ruoan valintaan vaikutti yleensä se mitä vuodenaikaa elettiin. Vaikka monissa maataloissa elämä oli välillä niukkaa, vieraanvaraisuuden osoittaminen oli kunnia-asia. Vieraille ja kulkumiehille tarjottiin mielellään ruokaa ja yösija, vaikka se oli joskus pois omasta syömisestä. (Sillanpää 1999, 62–71.)

Työläisperheiden pöydissä ruoka oli hyvin pitkälti samanlaista kuin maaseutuväestön keskuudessa, sillä useimpien kaupunkeihin ja taajamiin muuttaneiden työntekijöiden juuret olivat maaseudulla. Ruoka hankittiin lähikaupasta, torilta, osuuskaupasta sekä siirtomaatavarakaupasta. Mahdollisuuksien mukaan metsästystä ja kalastusta harjoitettiin myös työläisperheissä. Yleisimpiä lisäkkeitä ruokapöydässä olivat etikkapunajuuret, suolakurkut, puolukkasurvos ja voissa paistetut lanttukuutiot. Ruoan kanssa juotiin yleensä maitoa, piimää ja kaljaa. Rasvatonta maitoa eli kurria ei katsottu ihmiselle sopivaksi ravinnoksi. Leipä voideltiin yleensä laardilla eli paistirasvalla. Viikonloppuisin pyrittiin tekemään parempaa ruokaa, kuten sallattia, lihapullia ja kuorittuja perunoita taikka riisipuuroa sekahedelmäkeiton kera. Monien lasten suosikki oli jo silloin ohukaiset, pannukakku sekä pullamössö. Ruoan kunnioittaminen oli erityisen tärkeää myös työläisperheissä. Ruokapöydän ääressä ei saanut tapella eikä puhua juuri mitään. Ruoat tarjottiin kattiloista ja muista valmistusastioista arkisin. Lautasliinoja ei ollut juurikaan tapana käyttää. Aterian päätteeksi ruoasta tuli kiittää ja ulos ei saanut mennä ruoka suussa. Perheen isällä oli tapana hyvin pitkälle määritellä sopivat rajat käyttäytymiselle ja yleensä työväestön tietoisena pyrkimyksenä oli käyttäytyä keskiluokkaisien tapakulttuurin vastaisesti. (Sillanpää 1999, 72–75.)

Ylimmässä yhteiskuntaluokassa toimihenkilö-, virkamies- ja johtavassa asemassa olevien miesten perheissä ruokaa oli huomattavasti enemmän ja monipuolisemmin kuin alempien luokkien perheissä. Perheillä oli varaa käyttää leikkeleitä ja muuta lihaa, maitoa ja sekä voita huomattavia määriä riippuen

tuloista. Yhteiskuntaryhmän sisällä varallisuus kuitenkin vaihteli suurestikin, sillä esimerkiksi opettaja-perheet olivat pienituloisia, kun puolestaan kauppias- ja toimitusjohtajaperheet tulivat erittäin hyvin toimeen. Pienituloisessakin toimihenkilöperheessä tuli olla kotiapulainen ja tämän johdosta yllättävän monissa perheissä myös perheen äiti oli mukana työelämässä. Perheen äiti määräsi ruokataloudesta ja ohjeisti kotiapulaista ruoanlaitosta ja saattoi itsekin osallistua sen valmistukseen. Riippuen asuinpaikasta ruoka hankittiin yleensä torilta ja kaupoista, mutta monilla perheillä oli oma kasvitarha, jossa kasvoi porkkanaa, punajuurta, kaalia, kukkakaalia, tilliä, persiljaa, pinaattia, herneitä, retiisejä ja salaattia. Kalastusta ylimmän luokan keskuudessa harjoitettiin jonkin verran, mutta varsinkin rannikolla kala ostettiin suoraan kalastajalta. Joissakin perheissä leipä ja voi hankittiin läheisistä maalaistaloista. Ruokapöydän ääressä hyviä pöytätapoja vaalittiin jatkuvasti ja keskustelun tuli olla sivistynyttä ja hiltettyä. Puhumattomuus pöydän ääressä ei kuulunut hyviin tapoihin, toisin kuin muissa yhteiskuntaryhmissä. Jokaisella ruokailijalla oli oma lautasliina, joka oli yleensä kiedottuna hopearenkaaseen. Eri ruokalajit tarjoiltiin pöydässä omissa tarjoiluastioissaan, sillä perunakattilaa tai paistinpannua ei ollut koskaan tapana nostaa pöytään. Aamuisin oli yleinen tapa se, että aamiainen tarjoiltiin perheen vanhemmille sänkyyn ja se saattoi sisältää esimerkiksi sokeria, kermaa, kahvia ja pullaa. Pyhäisin ja vieraita kestitessä ruoan tuli olla normaalia parempaa ja silloin se oli mm. kanaa, paistia ja kaalikääryleitä. Jälkiruokia oli tapana syödä päivittäin ja niitä olivat tyypillisesti letut, pannukakku, uunijuusto, marjakiisseli, sekahedelmäkeitto sekä köyhät ritarit. Lasten mieleen oli erityisesti maitokiisseli mansikka- tai vadelmahillon kera, lihapullat sekä makkarakastike. Makkara oli tuolloin kallista ja sitä käytettiin todella harvoin. Harvinaisimpia herkkuruokia olivat mandariinit, pähkinät, banaanit sekä jäätelö. (Sillanpää 1999, 76-81.)

2.3 Ravintola-alan murros 1930-luvulla

Itsenäistyminen jälkeen ravintolakulttuurin vahva kansainvälinen traditio katkesi, sillä venäläiset matkailijat ja sotilaat poistuivat maasta ja ravintolat menettivät osan asiakkaistaan. Tämä loi pohjan uudelle kaupunkilaiselle keskiluokkaiselle ravintolakulttuurille, joka syntyi Suomeen 1920-luvulla. Hienostoravintoloissa alettiin järjestää tanssi-iltoja, kun ravintolatanssi tuli muotiin ja jazz saapui Suomeen. Musiikki alkoi olla osa myös keskiluokan ravintoloita, joiden maine oli tuolloin huono salaaniskelun ja prostituution takia. Huolimatta kieltolaista Suomessa huomattava osa ravintolahenkilökunnasta oli ulkomaalaisia. Kotimaan huonot olot, kuten talouslama ja suurtyöttömyys ajoivat ravintola-alan ammattilaisia muihin maihin. Esimerkiksi vuonna 1929 valmistuneen hotelli Tammerin kaikki viivurit olivat ulkomaalaisia. Ulkomaalaisiin työntekijöihin suhtauduttiin Suomessa positiivisesti ja suomalaiset asiakkaat olivat auliita ymmärtämään huonoa suomea tai ruotsia puhuvia työntekijöitä. Yleisesti ajateltiin, että pätevä henkilökunta tulee ulkomailta ja korkean ammattitaidon merkinä alettiin pitämään huonoa kielitaitoa. Ravintoloiden henkilökunta alkoi kuitenkin suomalaistua 1930-luvulla talouslaman, suurtyöttömyyden sekä vuoden 1930 ulkomaalaisasetuksen vuoksi, joka hankaloitti ulkomaalaisten työlupien saantia. (Sillanpää 2002, 58–59.)

Uuden väkijuomalain myötä vuonna 1932 Oy Alkoholiliike Ab:n yksinoikeudeksi muodostui alkoholi-juomien valmistus, maahantuonti sekä kauppa. Väkijuomalain ensimmäisenä tavoitteena oli poistaa maasta kieltolain mukanaan tuoma salakuljetus sekä siistiä suomalaisten juomatottumuksia. Yhtiön

hallintoneuvostolla oli oikeus päättää vähittäismyynti- ja anniskelupaikkojen perustamisesta, myynti- ja anniskeluhinnoista, anniskeluoikeuksien luovuttamisesta yksityiselle ja anniskelun suorittamisesta. Periaatteena oli, että alkoholin kauppaa valvottiin siten, että sosiaaliset haitat jäisivät mahdollisimman vähäisiksi. Ravintolat jaettiin kolmeen hintaluokkaan ja se määräsi mikä sosiaaliryhmä kyseistä ravintolaa käytti. Korkeimpaan eli I-luokkaan kuuluivat tasokkaimmat hotelliravintolat, II-luokan ravintolat olivat keskiluokan paikkoja ja III-luokan paikat kuuluivat alimmille sosiaaliryhmille. Työväestön suosiossa olivat ruokaloista kehittyneet olutravintolat, jotka tarjosivat oluen lisäksi edullista ruokaa. Sääntönä kyseisissä ravintoloissa oli, että olutta sai anniskella vain ruoan kanssa. Ravintoloiden anniskelua valvottiin tehokkaasti ja kunnanvaltuustojen asettama väkijuomaliikkeen tarkastaja valvoi ravintoloita kunnan alueella. Jäädessään kiinni lain rikkomisesta, ravintola saattoi menettää anniskeluoikeutensa kokonaan tai määräajaksi. Näin ollen ravintoloitsijat oppivat hyvinkin nopeasti lain noudattamisen, mutta asiakkaat eivät oppineet kunnioittamaan lakia yhtä nopeasti, sillä heihin ei kohdistunut niin ankaria sanktioita lain rikkomisesta. Kansan ajattelumalli oli edelleen se, ettei säännöksiä ollut tarve oikeasti noudattaa. Pirtun salakuljettamista tapahtui edelleen 1930-luvun alussa ja ravintola-asiakkaat terästivät sillä ostamia juomia. Kieltolain jälkeinen tiukka alkoholipoliittinen säännöstely ei siis poistanut kaikkia ongelmia aivan heti. (Sillanpää 2002, 64–69.)

Nationalismi alkoi nostamaan päätään 1930-luvun alun Suomessa, ja nuori valtio haki omaan identiteettiään ja omaleimaisuuttaan. Ravintolaelämää pyrittiin suomalaistamaan ja idästä tulleet venäläiset vaikutteet haluttiin kitkeä pois. Tämän seurauksena suurin osa ravintoloiden työntekijöistä oli joko suomen- tai ruotsinkielisiä. Monille ihmisille oli tärkeää tuoda julki, että Suomi on osa Euroopan kulttuuripiiriä ja länsimainen sivistysvaltio. Ravintolakulttuuriin haluttiin tuoda salonkikelpoisia ja etnisiä piirteitä. Ongelmana oli kuitenkin se, että Suomessa ei ollut etnistä ruokaperinnettä, sillä ruokakulttuuri oli saanut vahvasti vaikutteita aiemmin sekä Idästä että lännestä. Ruokatarjonta vaihteli suuresti ravintolan tason mukaan. Kansanravintoloissa tarjottiin edullisia kotiruoan tyyppisiä ruokalajeja kuten makkaramuhennosta, sianlihakastiketta, veriruokia, puolukkapuuroa ja pannukakkua. Hienostoravintolat puolestaan ottivat vahvasti vaikutteita ranskalaisesta keittiöstä ja niissä tunnettuja ruokia olivat muun muassa kilpikonnakeitto, lohi hollandaisekastikkeen kera, kananpoika, vasikanleike, jäätelö, jäädyke sekä savariini. Tapana oli noudattaa gastronomista järjestystä ja juhlamenut kirjoitettiin ranskan kielellä. Lopulta hienoimpien ravintoloiden epäsuomalaisuutta arvosteltiin ankarasti ja arveltiin turistin haluavan kokeilevan suomalaisia ruokalajeja. Maakunnallisten perinneruokien ei kuitenkaan katsottu sopivan ulkomaalaisille, joten alettiin kehitellä kansallisia ruokalajeja, joissa korostui suomalaiset raaka-aineet kuten marjat, metsälinnut ja kalat. Ruokalajeja oli tapana nimetä kuuluisien suomalaisten mukaan kuten Gallén-Kallelan saunapala ja Aleksis Kiven mansikat. Valmistustapoina käytettiin kuitenkin edelleen ranskalaisia menetelmiä. Ravintoloissa tarjottavien ruokalajien määrä vähentyi 1920- ja 1930-luvuilla keskimäärin neljään, kun vielä 1800-luvun lopussa ruokalajeja tarjottiin noin kahdeksan kappaletta aterian aikana. Tämä selittyy kriisiaikojen elintarvikkeiden huonolla saatavuudella sekä terveystieteiden suosittelulla kevyemmällä ruokavaliolla. Näin ollen lihankulutus pieneni ja vihannesten kulutus kasvoi myös ravintoloissa. (Sillanpää 2002, 74–77.)

2.4 Sotavuosien pula-aika

Suomi ajautui sotaan Neuvostoliittoa vastaan syksyllä 1939, eikä siihen ollut juurikaan varauduttu tai suunniteltu sota-ajan taloutta. Tätä virhettä alettiin välittömästi korjata perustamalla kansanhuoltoministeriö (KHM), jonka valtuuksiin kuului maanpuolustukselle ja väestön toimeentulolle tärkeiden tavaroiden ja palvelusten hankkiminen ja jakaminen. Sillä oli myös oikeus hintojen säännöstelyyn sekä omaisuuden takavarikoimiseen. Ensimmäisenä alettiin säännöstelemään kahvia ja sokeria, joita myytiin ainoastaan kansanhuoltokuntien jakamia ostokortteja vastaan. Toukokuussa 1940 säännöstelyyn jouduttiin ottamaan vilja sekä myöhemmin samana vuonna maito, voi ja muut maitotaloustuotteet sekä liha. Säännöstelyn ulkopuolella pisimpään säilyivät peruna ja tupakka, jotka tulivat kortille vasta kesällä 1942. (Sillanpää 1999, 82–84.)

Koska kuluttajaväestö sai kaloritarpeestaan ostokorteilla vain puolet, heidän tuli turvautua muualta saatavaan ravintoon, kuten perunaan, kalaan, juureksiin ja riistaan. Tyypillisimpiä ruokalajeja olivat erilaiset vellit ja keitot. Ne joilla oli varaa, hankkivat elintarvikkeita mustasta pörssistä eli laittomilta kauppiailta. Pula-aikana omavaraisuus korostui ja pula koski kaikkia yhteiskuntaluokkia. Pahiten pula-aika vaikutti kaupungissa asuviin työläisiin ja keskiluokkaan, sillä he tyypillisesti hankkivat elintarvikkeensa kaupoista ja toreilta. Sota-aikana kauppojen hyllyt kuitenkin ammottivat tyhjyyttään eli vaikka kaupungissa asuvilla oli rahaa eivät he saaneet sillä ostettua ruokaa yhtä helposti kuin ennen. Tilanne oli parempi maaseudun väestöllä, jotka olivat tottuneet omavaraisuuteen, sillä inflaatio ja sota eivät vaikuttaneet maatalouteen. Parhaimmassa asemassa oli siis ihmiset, joilla oli omaa peltoa sekä kotieläimiä. Pulasta huolimatta hyvää tapakulttuuria ei unohdettu ja pöytätavat olivat jopa tiukempia kuin ennen sotia. Pula kesti monta pitkää ja piinallista vuotta, mutta ihmiset käsittivät sen väliaikaiseksi vaiheeksi ja ajattelivat, että sitä oli vain siedettävä. (Sillanpää 1999, 89–103.)

Sota-ajan elintarvikkeiden niukkuus ja säännöstely vaikutti radikaalisti myös ravintola-alan toimintaan. Elintarvikkeiden lisäksi säännöstelyn kohteina olivat myös lämmin vesi tekstiilit, pesuaineet ja sähkövalo. Vuonna 1941 kansanhuoltoministeriö alkoi määrätä ravintoloissa tarjottavien ruoka-annosten koostumuksiin ja hintoihin. Ravintoloitsijat eivät olleet tähän ollenkaan tyytyväisiä ja valittivat, että ministeriön määräämät hinnat olivat liian alhaisia. Tämän vuoksi monet ravintolat turvautuivat laittomaan kauppaan ja hankkimaan lihaa salametsästäjiltä. Pääasiallisia ravintolaruokien raaka-aineita olivat peruna, juurekset ja riista. Monilla ravintoloilla oli kaksi kirjanpitoa, joista toinen oli tarkoitettu virallista myyntiä ja toinen laitonta kauppaa varten. Laiton kauppa toi suurimman osan tuloista monille ravintoloille, sillä asiakkaat olivat valmiita maksamaan ruoista koviakin hintoja. Ravintoloiden henkilökunta suomalaistui ja naisvaltaistui entisestään ja koko ala kärsi jatkuvasta työvoimapulasta. Sotavuosien katsotaan myös alentaneen työntekijöiden moraalia, sillä mustan pörssin kauppa rehotti ja tarjoilijat väärensivät laskuja omaksi hyödykseen. Lisäksi perinteiset luokkarajat alkoivat horjua, sillä ravintoloita käyttivät sotilaat, päällystö, naiset, nuoret ja kokonaiset perheet, eivätkä ihmiset valinneet enää ravintolaa oman sosiaaliryhmänsä mukaan. Myös asiakkaiden käyttäytyminen muuttui sota-aikana, sillä he olivat hermostuneempia, epäluuloisempia ja epärehellisempiä kuin aiemmin, sillä monet ravintolat joutuivat useasti varkauksien kohteeksi. (Sillanpää 2002, 81–82; 87.)

2.5 Sodasta toipuminen ja nousukauden alku

Pahin pula-aika loppui vasta sodan jälkeen vuonna 1948, jolloin säännöstely ulkopuolella oli jo puolet elintarvikkeista ja samana vuonna saavutettiin sotaa edeltänyt tuotanto- ja kulutustaso. Kun elintaso koheni, pula-aikaan kyllästyneet suomalaiset alkoivat kuluttamaan hillittömästi rasvaa, sokeria, lihaa ja maitotaloustuotteita. Vehnän kulutus oli suurempi kuin rukiin kulutus 1950-luvun alussa ja se oli korkeimmillaan vuosikymmenen lopussa. Runsaalla pullien ja leivosten syömisellä ihmiset halusivat ottaa pulavuosien niukkuuden korkojen kera takaisin. Aikakauden uutuselintarvikkeina voidaan pitää sokerisia virvoitusjuomia, joista tunnetuin brändi Coca-Cola tuotiin tutuksi suomalaisille 1952 Helsingin Olympialaisten yhteydessä. Suosituimmaksi kuumaksi juomaksi suomalaisten keskuudessa muodostui kahvi, jota alettiin kuluttamaan paljon sen säännöstelyn loputtua. Kahvia juotiin niin aamuisin, päivisin kuin iltaisin useita kupillisia päivässä ja sitä joivat myös lapset ja nuoret. Asumisen mukavuus lisääntyi niin, että jo vuonna 1950 sähkövalo oli 77 prosentilla. Myös viemäri, sisävesi ja juokseva vesi alkoivat yleistyä sodan jälkeen. Yhä useammasta kotitaloudesta alkoi löytyä myös kodin elektroniikkaa kuten jääkaappi, sähköliesi ja myöhemmin pakastearkku. Mielenkiintoinen seikka on se, että vaikka ruoanlaitto oli ollut pitkään perinteisesti naisten työtä, 1950-luvulla kaikista yhteiskuntaluokista löytyi miehiä, jotka viihtyivät keittiössä ja osallistuivat ruoanlaittoon. Miehet olivat oppineet keittotaitonsa sodassa ja tämän johdosta kokkaamista ei enää pidetty liian naisellisena toimena. (Sillanpää 1999, 105–109.)

Sodan jälkeen ravintola-ala ei alkanut heti kukoistamaan, sillä säännöstelyn loputtua ravintolahinnat nousivat huomattavasti, johon syynä oli sodan aikana alkanut inflaation aiheuttama yleisen hintatason nousu. Tärkeimpien elintarvikkeiden vapauduttua säännöstelystä ravintolat menettivät mahdollisuutensa tehdä laitonta kauppaa ja näin ollen asiakkaiden määrä väheni ja ravintoloiden kannattavuus heikkeni. Nousukausi kuitenkin alkoi toden teolla 1950-luvun alussa ja palveluelinkeinojen osuus bruttokansantuotteesta yleni 34 prosentista 44:ään. Suurena ongelmana oli kuitenkin edelleen kasvava ammattitaitoisen työvoiman puute, joka johtui osittain ravintola-alan huonomaisuudesta. Ala naisistui entisestään ja miehiä työskenteli lähinnä kokkeina, keittiömestareina, vahtimestareina sekä ovenvartijoina. Lopulta alalla työskenteleviä miehiä alettiin leimata naismaisiksi, homoseksuaaleiksi tai muuten vain oudoiksi. Vuonna 1960 tehdyn Urho Rauhan tutkimuksen mukaan ravintola-alan ammatit olivat erittäin epäsuosittuja, sillä kokki, tarjoilija ja vahtimestari asettuivat keskitasolle arvoasteikossa. Yleisesti ravintolatyö koettiin nuorten keskuudessa varasuunnitelmaksi, jos he eivät päässeet hakeutumaan unelma-ammattinsa pariin. Ratkaisuna ammattitaidottoman henkilökunnan puutteeseen perustettiin Helsinkiin Hotelli- ja ravintolakoulu, joka valmistui vuonna 1957 ja 1960-luvun alussa useimmissa ammattikouluissa alkoi hotelli- ja ravintola-alan koulutus. (Sillanpää 2002, 82; 99–100.)

Huolimatta yleisestä teknologisesta kehitymisestä ruuanvalmistus ja keittiötyöskentely olivat ravintola-alalla edelleen erittäin työvoimavaltaista. Ravintoloiden keittiöissä ruoka tehtiin alusta asti itse ja raaka-aineet tulivat suurimmaksi osaksi käsittelemättöminä. Esimerkiksi lihat saapuivat ravintolaan kokonaisina tai puolikkaina ruhoina, linnut höyhenineen ja kalat perkaamattomina. Näin ollen esivalmistelutöihin meni paljon aikaa mikä vaati myöskin monta työntekijää. Erilaisia tehtäviä ja työnimikkeitä oli paljon ja niistä tunnetuimpia olivat mm. keittiömestari, kokki, keittäjä, keittiöharjoittelija,

kylmäkkö, emäntä, kahvinkeittäjä, lihamestari, varastonhoitaja sekä perunankuorija. Keittiössä vallitsi tarkka hierarkia, jonka ylimpänä ja ehdottomana auktoriteettina toimi keittiömestari (miespuolinen) tai emäntä. Hierarkian alimpana olivat harjoittelijat, joita kohdeltiin kaltoin ja heille annettiin kaikkein epämiellyttävimmät tehtävät. Keittiöissä tehtävä ruoka oli anniskeluravintoissa hyvin samanlaista ympäri Suomen. Ruokalistat sisälsivät lähinnä muutamia standardiannoksia, kuten lihapullia, sipulipihvin tai wieninleikkeen. Syynä ruokalistan yksitoikkoisuuteen oli asiakkaiden arkuus kokeilla uusia makuja ja se, että ravintolat eivät pyrkineet suuremmin edistämään kansan keskuudessa tuntemattomampien ruokalajien myyntiä. Suomalaisen gastronomian muuttumattomuuteen vaikutti suuresti myöskin se, että keittiömestarien ja kokkien ohjekirjana toimi jo 1930-luvulla ilmestynyt Karl Blunckin kirjoittama *Gastronomisk Handbok*, jossa ei ollut varsinaisia ruokaohjeita vaan se oli ennemminkin luettelo ranskalaiseen keittiöön kuuluvista tarpeellisista ruokalajeista ja niiden raaka-aineista. Näin ollen luovuudelle ja soveltamiselle ei välttämättä jäänyt paljoa mahdollisuutta, koska ruoka tehtiin täysin Blunckin ohjeiden mukaisesti. (Sillanpää 2002, 102-104; 106-107.)

2.6 Valmisruokien tuleminen ja terveystietoisuuden aikakausi

Suomi koitui suurien muutosten kohteeksi 1960- ja 1970-luvuilla, sillä alkutuotannossa työskentelevien määrä aleni nopeasti ja satoja tuhansia ihmisiä muutti maalta kaupunkeihin tai Ruotsiin. Suurin ihmisryhmä muuttoliikkeessä oli työ- ja korkeakouluikäiset suuret ikäluokat, jotka eivät löytäneet työtä eivätkä koulutusmahdollisuuksia omalta kotiseudultaan. Kansa keskiluokkaistui, talouskasvu jatkui ja Suomesta alkoi muodostua pohjoismaisen hyvinvointivaltio. Tämän myötä omavaraistaloudesta luovuttiin miltei täydellisesti ja siirryttiin ostotalouteen. Suuri muutos oli myös se, että naisten ansiotyö lisääntyi ja he lähtivät kodin ulkopuolelle työhön. Tästä johtuen moni perhe valitsi arkiruoaksi helpon vaihtoehdon. Myös kodissa käytettävä elektroniikka alkoi lisääntyä ja yleistyä. Vuonna 1964 suomalaisissa kotitalouksissa oli yhteensä 578 000 jääkaappia ja 4000 pakastinta. Vuonna 1973 jääkaappi alkoi löytyä 90 %:lla ja sähköliesi 78 %:lla kotitalouksista. Suomalaisten keittiöihin ilmestyi 1970-luvulla myös kahvinkeitin ja niiden määrä kasvoi 10:stä 68 prosenttiin. Elintason parantuessa myös ihmisten vapaa-aika lisääntyi ja he alkoivat käyttää myös ravintola-palveluita entistä enemmän. Eri-tyisesti naisten käyminen ravintoloissa alkoi yleistyä ja muuttua sallitummaksi kuin koskaan ennen. (Sillanpää 1999, 133–135; Sillanpää 2002, 110 ja 149.)

Helpotusta suomalaisten kiireisempään arkeen alkoi tuoda valmisruoat 1960- ja 1970-luvulla. Ensiaskeleet valmisruokien rantautumiselle Suomeen otettiin jo vuonna 1957, kun valmisruoan pioneeri Saarioinen toi maksalaatikon markkinoille. Tänä vuonna on siis tullut kuluneeksi 60 vuotta maksalaatikon valmistuksen aloittamisesta ja se on edelleen Suomen suosituin einesruoka ja sitä kulutetaan yli 8 miljoonaa pakettia vuodessa. (Tiessalo 2017.) Valmisruokien lisäksi pakasteet alkoivat löytyä kaupista myymälöihin tulleiden pakastimien myötä. Ensimmäisten pakasteruokien joukkoon kuuluivat sekavihannekset, ruodoton pakastekala ja pakastebroileri. Muita ensimmäisten joukossa ilmestyneitä valmisruokia olivat hiutaleperunasose, pussikeitot- ja kastikkeet, valmiit laatikot sekä säilykkeet. Valmisruokia mainostaessa 1960-luvulla vedottiin erityisesti aitouteen ja niissä oli kertova ja opastava sävy. 1970-luvulla valmisruokamainoksissa vedottiin kiireeseen ja niissä korostettiin ruokien hyvää laatua ja terveellisyttä. Mainostamisesta huolimatta valmisruokia käytettiin 1960- ja 1970-luvuilla

suhteellisen vähän, koska ruoka tehtiin vielä pääosin kotona. Valmisruokiin suhtauduttiin vielä tuolloin melko epäilevästi, sillä useimpien kaupungissa asuvien juuret olivat maaseudulla, jossa kaikki ruoka oli perinteisesti tehty itse. Maalta kotoisin oleva kaupunkilaisnainen saattoi kokea itsensä huonoksi äidiksi tai vaimoksi, jos tarjosi perheelleen valmisruokaa. (Sillanpää 1999, 146–147.)

Tekniikka ja teollisuustuotteet alkoivat ilmestyä 1960-luvulla ilmestyä pikkuhiljaa myös ravintoloiden keittiöihin. Hiilillä lämpenevien liesien tilalle ilmaantui kaasuliesiä ja jääkaapit ja pakastimet valtasivat pinta-alaa keittiöissä yhä enemmän. Ravintolat alkoivat saamaan joitakin tuotteita valmiiksi pakastetuina, kuten herneitä, papuja, porkkanoita, kukkakaalia, pinaattia, tilliä, persiljaa, soseena pakastetuja perunoita sekä marjoja. Elintarviketeollisuuden kehittymisen myötä ravintolan keittiöön oli mahdollista saada myös puolivalmisteita, kuten kastikkeita. Teollisuuden tuotteisiin suhtauduttiin kuitenkin kokkien ja keittiömestareiden keskuudessa erittäin negatiivisesti 1960-luvulla. Ravintolat tarjosivat asiakkailleen edelleen kausiruokia vuodenaikojen vaihteluiden mukaisesti. (Sillanpää 2002, 132.)

Pula-ajan jälkeisen nousukauden mahdollistavan ylensyönnin aiheuttamaan liikalihavuuteen kansan keskuudessa havahduttiin 1970-luvulla ensimmäistä kertaa kansakunnan historiassa. Rasva ja sokeri olivat olleet pitkään jokaisen ulottuvilla ja ihmiset olivat tottuneet syömään hyvin energiapitoista ruokaa lapsuudessaan. Konttorissa istumatyötä tekevät kaupunkilaiset alkoivat lihoa huomaamatta. Ratkaisuna ongelmaan ihmisille alettiin jakaa ravintotietoa ja vuonna 1977 käyttöön otettiin ruokakolmio ja ruokaympyrä, joilla annettiin kuluttajille tietoa suositeltavasta ruoasta. Ruokavalistusta alettiin toteuttaa erityisesti neuvoloissa, kouluissa ja päiväkodeissa. Rasva kiellettiin, puhuttiin sokerin vaa-roista ja kasvien käytön lisäämistä suositeltiin. Laihuudesta alkoi tulla ihanne, eikä pulska lapsi ollut enää hyvinvoinnin ilmentymä. Kuuluisimpia ruokavalistuksen aikaisia projekteja oli vuonna 1972 Pohjois-Karjalassa alkanut ohjelma sydän- ja verisuonitautien vähentämiseksi ja se herätti huomioita ja mielenkiintoa ravitsemusta kohtaan. (Sillanpää 1999, 140–141.)

Ravintola-alalla tapahtui 1970-luvulla jonkin verran muutoksia, mutta ruoka tehtiin edelleen alusta alkaen itse. Perinteisesti ravintolaruokailu jakautui lounaaseen, päivälliseen ja illalliseen. Vähitellen päivällinen ja illallinen yhdistyivät yhdeksi illalla tarjottavaksi ruuaksi. Tästä johtuen ravintoloissa luovuttiin erillisistä päivällis- ja illallislistoista ja käyttöön otettiin *À la carte*-listat. Kaikki ruoat tarjoiltiin iltaravintoloissa vadeilta ja aikakauden muotiruoka oli *coeur de filet provencale*. Erikoisuutena tuolloin tarjoiltiin miedosti savustettua kalaa, joka tuotiin ravintolasaliin savustuslaatikossa hovimestarin toimesta, joka annosteli kalan ruokailijoille. Vuonna 1974 otettiin käyttöön lounasseteli ja arkinen lounastaminen ravintoloissa yleistyivät. Monissa ravintoloissa yksinkertaistettiin lounastarjontaa vastaamaan paremmin lounassetelin edullista hintaa ja mahdollistamaan pikaisen aterioinnin. Lounasruokana tarjottiin yleisesti kotiruokaa, kuten silakkalaatikkoa, lindströminpihviä sekä pyttipannua. (Catani 2014, 143;145)

2.7 Kulutusjuhlat ja ylellisyyden aikakausi

1980-luvun Suomessa bruttokansantuote kasvoi erittäin nopeasti ja työtä alkoi riittämään kaikille. Vientiteollisuus oli huipussaan ja palkat sekä hinnat nousivat. Suomalaiset arvelivat, että köyhä Suomi

jäi lopullisesti historiaan. Kansainvälisten osakemarkkinoiden avautuessa valuutta-, arvopaperi- ja kiinteistömarkkinat kansainvälistyivät ja arvopaperipörssin kurssit ampaisivat rajuun nousuun. Pankkien vapauttaessa lainanannon suomalaiset alkoivat saada lainoja erittäin helposti ja jopa ilman vakuuksia. Tämä johti asuntojen hintojen hurjaan nousuun, sillä asuntomarkkinoilla toimi kuluttajien lisäksi sijoittajia. Aikakaudesta alettiin puhua kulutusjuhlinea, sillä 1980-luvun lopussa kotitalouksien säästämisaste romahti olemattomiin ja ihmiset kuluttivat kaikkea paljon. (Sillanpää 1999, 189.)

Suuri muutos 1980-luvulla ruokaan suhtautumisessa oli se, että ruoka muuttui välttämättömyydestä mielenkiinnon ja harrastuksen kohteeksi. Tämä ilmeni erityisesti eri medioissa, jotka käsittelivät ruokaa monissa muodoissaan. Monet lehdet aloittivat omat ruoka- ja viinisivunsa ja jokaiselta TV-kanalta tuli oma ruoka-ohjelmansa. Uutuusmausteina monissa resepteissä käytettiin muun muassa basilikaa, inkivääriä, soijakastiketta, salviaa, timjamia, valkosipuli, chiliä sekä fenkolia. Kyseisiä mausteita käytettiin lehtien resepteissä monipuolisesti eri ruokalajeissa, joista ei raaka-aineiden runsautta puuttunut. Todellisuudessa suomalaisissa perheissä syötiin vielä hyvinkin perinteisesti. Kotien arkiaterioilla syötiin makaronilaatikkoo, lihapullia, hernekeittoa ja jauhelihakastiketta. Tosin riisin ja pastan osuus lisäkkeenä kasvoi selkeästi ja perunan käyttö väheni. Erilaisista salaateista ja hedelmistä oli tullut arkipäivää ja kasvien kulutus nousi koko 1980-luvun. Lihan kulutus puolestaan saavutti huippunsa 1986–1988, minkä jälkeen se lähti selkeään laskuun. Erityisesti makkaroiden kulutus väheni koko 1980-luvun ja 1990 se oli 24 prosenttia pienempi kuin vuonna 1976. Kiihtyvä tekniikan kehitys toi 1980-luvulla monenlaisia uutusteknikkoja myös kodin keittiöihin. Aikakauden suosituin laite oli mikro ja muita yleistyneitä keittiövälineitä oli leipä- jäätelö- ja limonadikoneet, kananmunankeitin, sähköiset purkinavaajat sekä sähköveitset. Ulkona syömisen lisäksi ruonlaitosta kotona tuli kaikin puolin trendikästä ja siihen osallistuttiin koko perheen voimin. Vaurastumisen myötä ihmisillä oli varaa matkustaa ja halusivat testata ulkomailla maistamiaan eksoottisia ruokia myös kotonaan. Ulkomaalaisia ruokia muokattiin suomalaiseen makuun sopiviksi miedommalla maustamalla. Esimerkiksi lihakeitosta tehtiin gulassikeittoa maustamalla se paprikajauheella. (Sillanpää 1999, 193 ja 195; Kvist 2014.)

Koska suomalaisilla oli 1980-luvulla yhä enemmän rahaa käytettävissään, ravitsemis- ja majoituspalveluiden kysyntä kasvoi ja hotelli- ja ravintola-alan osuus kotitalouksien kulutusmenoista nousi jatkuvasti. 1970-luvulla alkanut ravintoloiden ketjuuntuminen voimistui ja toi Suomeen uusia pikaruokaravintoloita, kuten ensimmäisen McDonald'sin Tampereelle vuonna 1984. Myös etnisten ravintoloiden määrä Suomessa kasvoi ja ihmiset tutustuivat yleisemmin pizzaan, hampurilaisiin sekä kiinalaiseen ruokaan. Erityisesti pizzerioiden ja pikaruokapaikkojen suosio kasvoi hurjasti. Tämä johtui siitä, että tavallinen suomalainen pelkäsi fiinejä ravintoloita ja hakeutui rennomman oloisiin paikkoihin. Vuonna 1985 tehdyn ravintolaruokailututkimuksen mukaan suomalaiset aterioivat tuolloin ravintolassa keskimäärin 0,8 kertaa viikossa ja kodin ulkopuolella tapahtuvan ruokailun osuus oli 13 %. Vertailun vuoksi todettakoon että USA:ssa vastaava osuus oli tuolloin 38 %. Ravintolassa nautittiin tavallisesti lounas tai päivällinen ja tavallisesti ravintola-aterian pääruokana syötiin kokoliharuokaa, pizzaa tai jauheliharuokaa. (Sillanpää 2002, 176–178.)

Valtaenemmistön nauttiessa ravintoloissa pikaruokaa, sanoma- ja aikakauslehdet alkoivat kiinnostua gourmet-ruoasta ja kirjoittaa siitä. Suomeen rantautui 1980-luvun puolivälissä Paul Bocusen luoma

ilmiö nimeltään uusi ranskalainen keittiö. Bocusen mukaan ranskalaisen keittiön perusaineisiin kuului voi, kerma ja viini. Hän vaali ranskalaista ruokaperinnettä, mutta pyrki myös kehittämään sitä. Bocusen innoittamina ravintoloitsijat alkoivat pyörittämään uuteen ranskalaiseen keittiöön perustuvia korkeatasoista ruokaa tarjoavia ravintoloita. Ravintoloiden keittiöissä panostettiin laadukkaisiin raaka-aineisiin ja kiinnitettiin erityistä huomiota annosten ulkonäköön. Useissa ravintoloissa siirryttiin vattarjoilusta lautastarjoiluun ja lautasten koko suureni, jotta ruoka saatiin esteettisemmin esille. Täyteen ahdettu annos ei ollutkaan enää arvostuksen mittari. Uusi ranskalainen keittiö ei kuitenkaan menestynyt Suomessa, sillä ateriaan kuuluneet 6-7 ruokalajia olivat kooltaan pieniä. Suomalaiseen kulttuuriin ei kuullut niin monen ruokalajin nauttiminen kerralla, mutta silti annokset olivat yhtä pieniä myös kahta tai kolmea ruokalajia nautittaessa. Suomalainen asiakas tunsu itsensä huijatuksi saadessaan ravintolassa eteensä pieniä, mutta kalliita ruokia. Kalleimmista gourmet-ravintoloista tulikin lähinnä liikemiesten suosimia paikkoja. (Sillanpää 2002, 200.)

2.8 1990-luvun lama ja sen vaikutukset

1990-luvulle tultaessa kulutusjuhlat loppuivat äkisti, sillä vuoden 1990 lopussa Suomen kansantalous ajautui syvään lamaan monen hyvän vuoden jälkeen. Yksittäistä syytä lamaan ajautumiselle ei ole vaan sen taustalla vaikuttivat monet tapahtumat, kuten idänkaupan romahtaminen, kilpailukyvyttömyys läntisillä markkinoilla johtuen kustannustason noususta sekä kotimainen finanssikriisi. Tätä seuranneet pörssikurssien romahtaminen ja asuntojen hintojen lasku koskettivat sekä tavallista kuluttajaa että sijoittajia lainojen vakuuksien arvon romahtaessa hetkessä. Suomessa koettiin ennätystyöttömyys, sillä synkimpinä vuosina työttömien määrä nousi yli 500 000:een. Työttömyys koski monia yhteiskunnallisesta asemasta riippumatta, sillä jopa korkeasti koulutetut ja erittäin ammattitaitoiset ihmiset menettivät työpaikkansa. Pahiten lama vaikutti turismiin ja ravintolassa ruokailuun. Ulkona syöminen väheni huippuvuodesta 1990 vuoteen 1993 mennessä jopa 24 %. Osaltaan sen aiheutti työttömyydestä johtunut lounasruokailun raju väheneminen. (Sillanpää 1999, 189–191.)

Kasvot 1990-luvun lamalle antoivat TV-uutisten kuvat Pelastusarmeijan ja kirkon leipäjonoista tunkeutuen suomalaisten olohuoneisiin. Monet pelkäsivät elintason olleen pelkkää harhaa ja maan palanneen nälän ja pulan aikaan. Todellisuudessa ruoan kulutuksen kehitys jatkoi nykyaikaistumistaan lamasta huolimatta ja erityisesti perunavalmisteiden, siipikarjan, tuontijuustojen, teen, tuoreiden hedelmien, vihannesten ja tuoreen kalan kulutus kasvoi. Kotileivonta yleistyi päätellen jauhojen, suurimoiden, margariinien ja ruokaöljyn kulutuksen kasvusta. Ihmiset kuluttivat huomattavan paljon makeisia, hilloja, suklaata ja hunajaa, koska hakivat mielihyvää kaikesta makeasta ankarien aikojen keskellä. Si-anlihan, voin, emmentalin, edamin, ruoka- ja kahvileipien sekä makkaran kulutus laski eniten laman aikana. Suomalaisten ei tarvinnut nähdä suoranaisesti nälkää vaan he joutuivat tekemään vaikeita valintoja ja luopumaan harrastuksistaan, makeisistaan ja saunaoluestaan. Kansaneläkelaitoksen selvityksen mukaan mahdollinen ruoanpuute ei näkynyt työttömien painossa, sillä he olivat keskimäärin lievästi ylipainoisia. Suomalainen sosiaaliturva siis takasi, ettei kukaan kärsinyt suoranaisestä aliravitsemuksesta 1990-luvun alussa. (Sillanpää 1999, 191–192.)

Lamavuosina ravintola-ala joutui suureen ahdinkoon ja ravintoloiden hintataso aleni huomattavasti 1980-luvun huippuvuosiin verrattuna. Tämä ei kuitenkaan tuonut lisää asiakkaita, sillä ihmiset kuluttivat ravintolapalveluita aiempaa varovaisemmin ja pyrkivät ostamaan halvempia tuotteita. Tästä johtuen pizza nousi vuonna 1994 suosituimmaksi ravintolaruoaksi ja pikaruokapaikkojen määrä nousi häikäisevän nopeasti. Esimerkiksi vuonna 1984 Suomeen rantautuneen McDonald'sin ravintoloita oli vuonna 1996 jo 46 kappaletta koko Suomessa. Monet muutkin ketjut lisäsivät toimipaikkojensa määrää samaan tahtiin. Laman aikana majoitus- ja ravitsemisala joutui kokemaan alalla aikaisemmin tuntemattomia asioita, kuten työttömyyttä, konkurssseja, vapaata kilpailua sekä harmaata taloutta. Nämä olivat olleet monille yrittäjille miltei tuntemattomia ilmiöitä. Hotellien ja ravintoloiden omistajarakenne muuttui huomattavasti myös vakaina tunnettujen yrittäjien ajautuessa konkurssiin. Lama vaikutti myös kuluttajien asenteisiin siten, että koettiin syntiseksi tuhлата rahaa vapaa-aikaan ja nautintoon. Perinteisiin arvoihin tehtiin paluuta ja ravintoloita alettiin pitää jälleen paheellisina paikkoina. Toisaalta hyvin toimeen tulevat ihmiset käyttivät majoitus- ja ravitsemuspalveluita hyvinkin luontevasti lama-aikana ja he saivat tulla ja mennä ravintoloihin sellaisina kuin olivat. Asiakkaat alettiin nähdä hyvinkin arvokkaina ja palveluita alettiin tuottaa suoraan asiakasta varten. (Sillanpää 2002, 213–214.)

Talous alkoi piristyä 1990-luvun puolivälin jälkeen, mutta sen vaikutukset eivät olleet vielä suuria. Kansa teki edelleen paljon ruokaa kotona, ja siksi ravintoloiden tuli erottua kilpailijoistaan eri keinoilla. Terveysbuumin kasvaessa myös ravintoloissa kasvisruoka ja erityisruokavalioiden huomioiminen lisääntyi. Tämä näkyi siinä, että ruokalistoissa oli symboleja, jotka ilmaisivat mitä raaka-aineita kukin annos sisälsi. Ruokalistojen tekstit alkoivat olla tuttavallisia ja puhekielisyys, huumori ja yllättävät muodot sekä vaihtelevat materiaalit tulivat muotiin. Ravintoloiden raaka-aineissa muotiin nousivat eteniset erikoisuudet. Nuudeleita, vokkia sekä sushia valmistettiin niin ravintoloiden kuin kotienkin keittiöissä. Erityisesti Italialaisesta ruuasta tuli suosittua ja mozzarella-juusto, risotto, aurinkokuivattu tomaatti, erilaiset oliiviöljyt sekä parmesaani yleistyivät. Suosittuja annoksia ravintola-asiakkaiden keskuudessa olivat tomaatti-mozarellasalaatti, pastat sekä carpaccio. (Catani 2014, 146.)

2.9 Uuden vuosituhannen ruokatrendit

Globalisaation ja teknologien kehityksen myötä ihmiset ovat saaneet paljon ja nopeasti tietoa uusista ilmiöistä ja muotivirtauksista. Tällaisia selkeän kehityssuunnan ja havaittavan historian omaavia yhtenäisiä kokonaisuuksia kutsutaan megatrendeiksi. Uudella vuosituhannella vaikuttaneita yleisiä megatrendejä ovat tiedostava kuluttaminen, ekologisuus, terveys ja hyvinvointi. Suosittuja trendejä ovat olleet viimeaikoina lähi- ja luomuruoka, vegaaninen ruokavalio sekä luomuruoka. Kyseiset elämäntapatrendit ovat näkyneet ruoka- ja ravintolamaailmassa siten, että paikallisuutta, raaka-aineen alkuperää, terveellisyttä sekä tiedon läpinäkyvyyttä on alettu korostamaan. Yhä useammassa tasokkaassa ravintolassa ruoka valmistetaan edelleen itse alusta alkaen mahdollisimman puhtaita raaka-aineita käyttäen. Jo vuosikymmeniä sitten kaikki tehtiin normaalin arjen mukaisesti itse ja raaka-aineet haettiin luonnosta, mutta nykyään siitä on tehty trendikästä ja eksoottista. Nykyään lähiruoka määritellään siten, että pienimmillään se voi olla ruokaa joka on kasvatettu oman asuinalueen välittömässä lähei-

syssä. Kun lähdetään katsomaan asiaa laaja-alaisemmin, voidaan määritellä pohjoismaat lähialueeksi, jolla on suurimmalta osin yhtenäinen maku- ja raaka-ainemaailma. Monet tasokkaat ravintolat katsovat edustavansa pohjoismaista tai skandinaavista keittiötä. (Catani 2014, 147.)

Trendien vaikutuksesta myös ravintoloiden ruokalistat ovat muuttuneet entisestään, sillä 2000-luvulla niiden tyyli on niukentunut ja teksti napakoitunut. Nykyään muodissa on kertoa annoksista pelkästään pääraaka-aineet ja alettu käyttämään ruokien nimissä sanaa luomu sekä etuliitettä lähi-. Myös maininta raaka-aineiden alkuperästä ja tuottajan nimi ovat ilmestyneet 2010-luvun listoille. On myös melko yleistä, ettei ruokalistaa ole ravintolassa ollenkaan vaan siellä tarjotaan päivittäin vaihtuvia annoksia, jotka julkistetaan vain ravintolan sisällä. (Catani 2014, 147.)

Yksi lähiruokaan liittyvä trendi on viime vuosina ollut villiyrtytien käyttäminen ravintoloiden ruokalistoilla sitä mukaa kun tietoisuus luonnosta saatavista villikasveista on kasvanut. Villiyrtytien käytön pioneerina Suomessa on toiminut keittiöpäällikkö Sami Tallberg joka palasi Suomeen 2009 kuuden vuoden Lontoossa työskentelyn jälkeen. Saman vuoden kesällä Tallberg alkoi kerätä villikasveja ja myydä niitä Helsingin huippuravintoloihin, jolloin innostus villikasvien keräilyyn ja käyttöön Suomessa lähti liikkeelle. Tallberg itse käyttää villikasviksia sesongin mukaan, sillä joka vuodenaajalla on omat kasvinsa ja makunsa. Sitten Tallberg on toiminut monen villikasvitapahtuman vetäjänä, oppaana ja kokkina. (Lindgren 2010, 64.) Viimeaikoina villiyrtytien laajempi käyttö on levinnyt myös muualle Suomeen aina pohjoisinta Lappia myöten. Villiyrtytien keräämisestä ja myynnistä on muodostunut aito yritys-toiminta, sillä se työllistää muun muassa nuoria ja tuo lisätuloja. Suomessa suosituimpia yrtejä ovat Nokkonen, maitohorsma, kuusenkerkkä sekä voikukka. (Kumpulainen 2012)

Yksi urauurtavimpia ruoka-alan tapahtumia 2010-luvulla on ollut ensimmäisen kerran vuonna 2011 järjestetty ravintolapäivä. Tapahtumassa kuka tahansa voi perustaa päivän ajaksi ravintolan, baarin tai kahvilan haluamaansa paikkaan. Tapahtuma lähti liikkeelle helsinkiläisten ystäväysten Antti Tuomolan, Olli Sirenin ja Timo Santalan ideasta ja sana tapahtumasta levisi suusta suuhun sekä sosiaalisen median kautta. Ensimmäisenä vuonna pop up-ravintoloita oli mukana noin 45, mutta jo seuraavana vuonna niitä oli jo 200 kappaletta. Vuosien saatossa tapahtumasta on innostuttu ulkomaita myöten. Tapahtuman yksi tarkoituksista on kritisoida ravintolan perustamiseen liittyvään alkoholi- ja elintarvikebyrokratiaa tekemällä ravintolan perustaminen helposti edes yhtenä päivänä vuodessa. Ravintolapäivä onkin ollut hyvä tapa kokeilla omaa ravintolaideaa käytännössä. Vuoden 2016 jälkeen varsinaisia ravintolapäiviä ei enää ole järjestetty, sillä järjestäjät eivät näe enää syytä tiettyjen päivien varaamiseen tapahtuman laajentumisen vuoksi. Järjestäjien mukaan tapahtuman perimmäinen tarkoitus eli se, että pop up-ravintolan avaaminen on mahdollista minne tahansa ja milloin tahansa, on täytetty. Nykyään ravintolapäivää voi viettää milloin vain haluaa ja tiedon omasta pop up-ravintolasta ja ruokatapahtumasta voi ilmoittaa tapahtuman luojien omaan karttapalveluun. (Matikainen 2016)

Ympäristötietoisuuden myötä on pyritty löytämään ratkaisua ympäristöä kuormittavan lihan syönnin vähentämiseksi. Vegaanisen ruokavalion lisäksi Suomessa on viimeaikoina alettu puhua hyönteisten hyödyntämisestä ruokavaliossa apuna ilmastonmuutoksen torjumiseksi. Hyönteisten syöminen ei ole

koskaan aiemmin kuulunut suomalaiseen kulttuuriin ja suhtautuminen hyönteisruokavalioon on enemmistön osalta ollut perinteisesti kielteistä. Hiljattain asian suhteen asenteet ovat alkaneet muuttua, sillä Turun yliopiston ja Luonnonvarakeskuksen kyselytutkimuksen mukaan suomalaiset ovat kiinnostuneita hyönteisistä ruokana. Kyselyyn vastasi 585 suomalaista ja 70 prosenttia heistä ilmoitti olevansa kiinnostunut hyönteisruoasta. (Mäkelä 2016) Merkittävä edistysaskel hyönteisruokavalion tulon Suomeen saatiin lokakuussa 2017, uutisoitiin EU:n uuselintarvikeasetuksen astuvan voimaan vuoden 2018 alusta. Kyseinen laki mahdollistaa hyönteisten markkinoinnin ja myynnin elintarvikkeena. Kaupallisen hyönteisruoan tuotanto on jo käynnistetty Suomessa ja kauppoihin ensimmäiset hyönteistuotteet saapuvat aikaisintaan kesäkuussa 2018. Aika näyttää tuleeko hyönteisruokavaliosta uusi ruokatrendi. (Rouvinen 2017)

3 TUOTEKEHITYS

Tuotekehityksellä tarkoitetaan toimintaa, jonka tavoitteena on kehittää uusi tai parannettu tuote tai palvelu. Prosessina tuotekehitys on monivaiheinen tuoteidean etsimisestä ja tietojen selvittämisestä aina varsinaiseen tuotteen suunnitteluun ja sen tuotantomenetelmien kehittämiseen asti. Nykypäivänä tuotekehityksen merkitys yrityksissä on kasvanut entisestään ja tuotekehitystoiminta onkin yrityksen menestyksen kannalta yksi tärkeimmistä osa-alueista. Yrityksen on jatkuvasti pidettävä yllä tuotekehitystä kehittämällä tuotteita ja palveluitaan. Jos tuotekehitykseen ei panosteta ollenkaan, vaarana on tuotteiden vanhentuminen, myynnin väheneminen ja lopulta myynnin loppuminen kokonaan. (Jokinen 1999, 9.)

Pyrkimyksenä tuotekehityksessä on täyttää asetetut tavoitteet tarkoituksenmukaisesti ja niin hyvin kuin se on mahdollista teknisesti ja taloudellisesti. Tuotekehitystoiminta on monipuolista ja siinä täytyy olla tekemisissä melkein kaikkien elämän osa-alueiden kanssa. Siinä on tarpeellista osata niin luonnontiedon hyvää tuntemusta kuin kykyä käytännön työhön. Tuotekehitys voi käsittää täysin uuden tuotteen suunnittelun tai jo olemassa olevan tuotteen edelleen kehittämisen siten, että tuotteesta tulee teknisesti parempi kuin aiemmin ja valmistuskustannuksiltaan halvempi. (Jokinen 1999, 9-10.)

3.1 Tuotekehityksen vaiheet

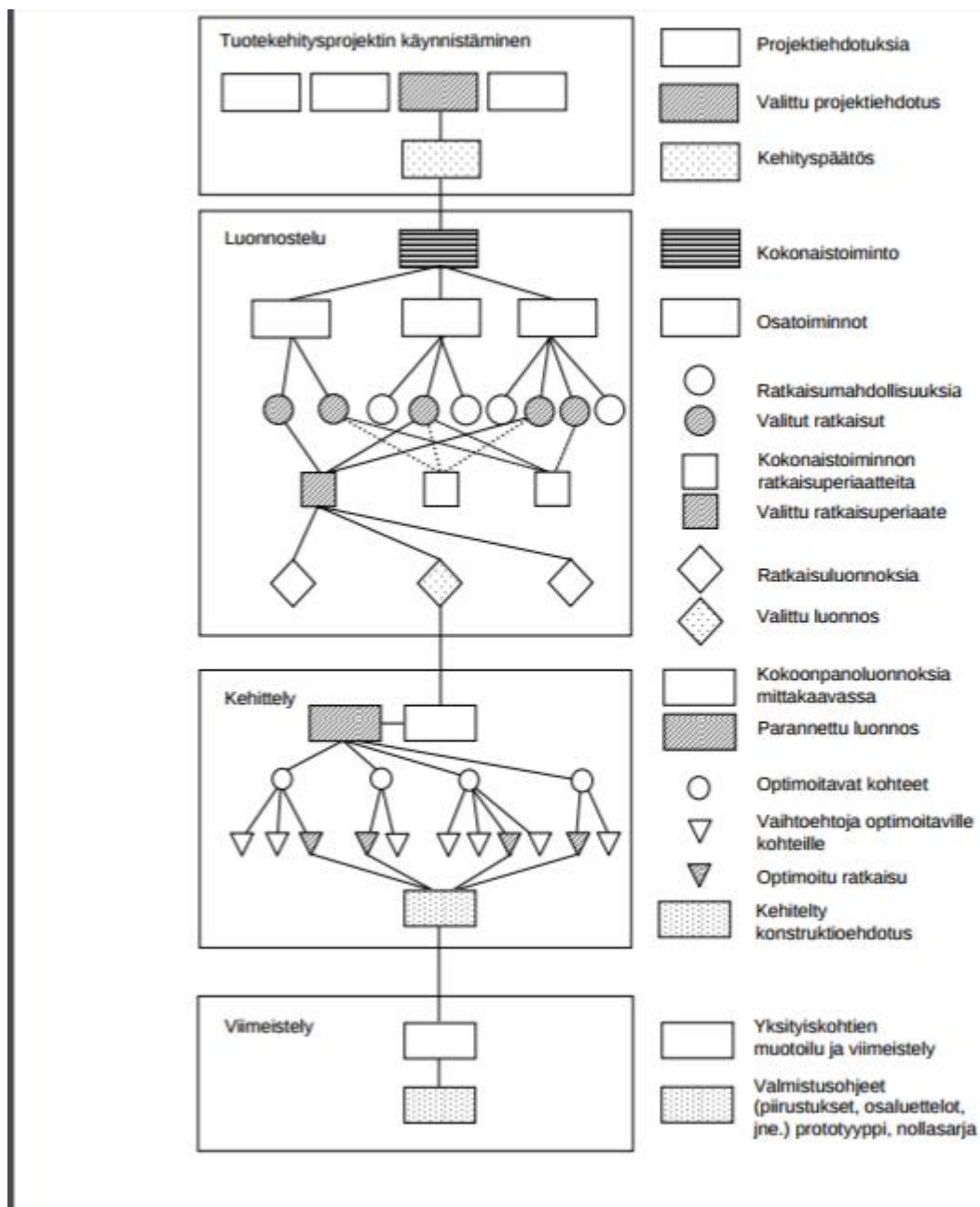
Tuotekehityshanke on jaettavissa neljään selkeään toimintavaiheeseen, joista ensimmäinen on hankkeen käynnistäminen. (KAAVIO 1.) Käynnistetyn tuotekehityshankkeen tulee olla oikeanlainen ja yritykselle sopiva ja siksi ennen lopullista toteuttamispäätöstä on hyvä selvittää uuden tuotteen kehittämiskustannukset, markkinointinäkömät, saatavat tuotot sekä työterveydelliset ja ympäristönsuojelulliset kysymykset. Myönteisessä tapauksessa kehitysvaihe päättyy kehityspäätökseen. Kehityspäätöstä valmistelleista henkilöistä vain osa tai ei kukaan osallistuu varsinaiseen tuotekehitystyöhön. (Jokinen 1999, 14.)

Seuraava tuotekehityksen vaihe on luonnostelu ja se aloitetaan tehtävän analysoinnilla ja siinä laaditaan uudelle tuotteelle asetettavat vaatimukset ja tavoitteet. Tässä vaiheessa voi käydä ilmi asioita,

joita ei ole osattu ottaa huomioon tehtäessä kehityspäätöstä, jolloin keskustelu kehityspäätöksen tekijöiden kanssa ennen lopullisen vaatimuslistan tekemistä on aiheellinen. Kun vaatimuslista on saatu tehtyä, luonnostelu jatkuu etsimällä erilaisia ratkaisumahdollisuuksia. Hyvä tapa aloittaa on tehtävän yleistäminen, jolla pyritään irtautumaan varsinaisesta tehtävästä. Yleistämisvaiheella pyritään selvittämään tehtävän olennaiset ongelmat ja kokonaistoiminto, joka jaetaan osatoimintoihin ja niille etsitään ratkaisumahdollisuuksia ideointimenetelmiä hyväksikäyttäen. Tuloksena tästä saadaan yksi tai useampi ratkaisuluonnos, joista lopullisia tuotteita kehittyy yleensä vain yksi aika- ja kustannussyistä johtuen. (Jokinen 1999, 14–15.)

Tuotteen kehittelyvaihe aloitetaan laatimalla kokoonpanoluonnos valitusta ratkaisusta, jolloin voidaan havaita suunnitelmien teknisesti ja taloudellisesti heikot kohdat, jotka pyritään poistamaan eri ideoiden avulla. Tällä tavoin tulokseksi saadaan yksi tai useampi parannettu mittakaavainen suunnitelma. Kehitysvaihe päättyy siihen kun kaikki asetetut vaatimukset täyttävä konstruktio on saatu suunnitelluksi ja lopputuloksena on kehitetty konstruktioehdotus. Joskus voi kuitenkin käydä niin, että vaatimuksia ei pystytä toteuttamaan riittävän hyvin, jolloin kehitystyö on aloitettava alusta ja lähtökohdaksi on valittava uusi ratkaisuluonnos. (Jokinen 1999, 15.)

Viimeinen vaihe tuotekehitystapahtumassa on viimeistely, jolloin laaditaan yksityiskohtaiset toiminta-ohjeet tuotteen valmistamiseksi, kuten reseptiikka, työpiirustukset, käyttö ja huolto-ohjeet ja osaluettelot riippuen alasta. Tässä vaiheessa valmistetaan tuotteesta yleensä koekappale eli prototyyppi, jonka ominaisuuksia tutkitaan ja tarkistetaan vastaavatko ne asetettuja tavoitteita. Tämän jälkeen on mahdollista valmistaa vielä ns. nollasarja, jonka avulla testataan suunniteltuja valmistusmenetelmiä ja saadaan lisätietoa uuden tuotteen ominaisuuksista ja valmistushajonnasta. Viimeistelyvaiheen ollessa valmis tehdään lopullinen päätös tuotannon aloittamisesta ja tuotteen lanseeramisesta. (Jokinen 1999, 17)



KAATIO 1. Tuotekehityksen vaiheet (Jokinen 1999, 18.)

3.2 Tuotekehitys ruokapalveluissa

Ravintola-alalla tuotekehitys merkitsee uusien ruokalistalle tulevien ruokien kehittämistä sekä ruokaohjeiden ja annoskorttien vakiointia. Raaka-aineiden hinnan tai käytettävien raaka-aineiden ominaisuuksien muuttuessa myös entisiä käytössä olevia ruokaohjeita on syytä päivittää. On myös hyvä arvioida, että onko ruokalistalla olevien ruokien valikoima ajanmukaista ja asiakaskuntaa kiinnostavaa. Tuotekehitykseen kuuluu myös ruoanvalmistusmenetelmien ja työtapojen kehittäminen tehokkaiksi sekä hinnoittelu ja kustannusten seuranta. On tärkeää, että tavarantoimittajia kilpailutetaan sillä sen avulla voidaan varmistaa, että raaka-aineiden hinta, laatu ja toimitukset vastaavat ammattikeittiön asettamia tavoitteita. (Lampi, Laurila ja Pekkala 2009, 19.)

Tärkeänä osana tuotekehitystä on ruokatuotannon toteutuksen suunnittelu ja käytännössä se tarkoittaa ruokalistan ja ruokaohjeiden pohjalta tehtyä toiminnan edellytysten suunnittelua. Resursseja ruokatuotannossa ovat muun muassa laitteiden käyttö ja työntekijöiden työaika. Suunnittelun edellytyksenä on tieto tai arvio valmistettavien ruokien määrästä joiden mukaan ruokaohjeet muokataan. Tärkeä osa tätä prosessia kuuluu ruoanvalmistuksen etenemisen suunnittelu ja jaksottaminen, työnjako sekä raaka-aineiden tilaaminen. Toteutuksen suunnittelua tehdään sekä lyhyellä että pitkällä aikavälillä ja suunnittelujakson pituuteen vaikuttavat työvuorolista ja tavarantoimitusten sovitut aikataulut. Suunnittelun lopputuloksena on tuotantosuunnitelma, josta on hyötyä käytännön toteutuksessa. (Lampi ym. 2009, 20.)

3.3 Ruokalistasuunnittelu ja siinä huomioitavat tekijät

Ruokalista ilmaisee mitä erilaisia ruokalajeja ravintola tarjoaa, mutta lisäksi sillä on monta muutakin merkitystä. Ruokalista on kuin sopimus asiakkaan kanssa, sillä se mitä ruokalistassa on kuvailtu pitää löytyä asiakkaan lautaselta. Menussa tulee käydä ilmi vähintään jokaisen ruokalajin nimi, pääraaka-aineet sekä ruoan valmistustapa. Lisäksi ruokalista on tärkeä osa markkinointia, sillä oikeanlaisesti hinnoiteltuna, muotoiltuna ja esiteltynä se voi kasvattaa erikoisempien ruokalajien myyntiä sekä täydentää yleistä tunnelmaa ravintolassa. (Mill 2007, 112.)

Monissa ammattikeittiöissä ruokalista- ja ateriasuunnittelu perustuu toiminta-ajatukseen, liikeideaan sekä asiakkaiden toiveisiin ja tarpeisiin. Suurkeittiöissä ruokalistat suunnitellaan useaksi viikoksi kerrallaan ja pohjan muodostaa runkoruokalista, jossa käy ilmi vaihtelut esimerkiksi pääruoan raaka-aineissa sekä eri ruokalajityypeissä. Tyypillisesti suurkeittiöiden ruokalista on kiertävä, jolloin sama ruokalaji esiintyy vain kerran kierron aikana. Ravintoloissa käytetään tyypillisesti À la carte-listaa, missä ruokalajit on ryhmitelty alkuruokiin, pääruokiin ja jälkiruokiin. À la carte-listat päivitetään yleensä 1-4 kertaa vuodessa riippuen liikeideasta. Erilaisia asiakkaiden kokous- ja juhlatilaisuuksia varten suunniteltuja ruokalistoja kutsutaan tilausmenuiksi. Monissa ravintoloissa on käytössä myös lounaslista, joka suunnitellaan tyypillisesti lyhyelle aikavälille kustannussyistä. Apukeinoina erilaisten ruokalistojen suunnittelussa käytetään monesti vakioruokaohjeita. Vakioruokaohjeiden perusteella on helppo arvioida ruokalajien vaatima työmäärä sekä koneiden ja laitteiden tarve. Annoskortit ovat ravintolan liikeidean mukaisesti tuotekehityksen kautta syntyneitä vakioruokaohjeita valmistettavista ruokalajeista ja annoksiin kuuluvista lisäkkeistä. Annoskortista käy ilmi raaka-ainehinta ja myyntihinta. Myyntihinnan yhteydessä löytyy tiedot myös työkustannukset peittävästä myyntikatteesta sekä arvonalisäverosta. (Lampi ym. 2009, 23–24.)

Suunnittelussa tulee huomioida erilaisia itse ruoanvalmistustyöhön, ravitsemukseen sekä gastronomiaan liittyviä tekijöitä. (KUVIO 2.) Kun lähdetään suunnittelemaan ruokalistaa, ensimmäisenä on selvítettävä asiakkaiden tarpeet ja toiveet, mitkä ovat erilaisia riippuen liikeideasta ja kohderyhmästä. Siispä asiakkailta saatu palaute on ensiarvoisen tärkeää huomioida ruokalistasuunnittelussa. Lisäksi on hyvä huomioida aterioiden lukumäärä ja tarjoamisaika, sillä ne vaihtelevat eri ammattikeittiöiden välillä. Esimerkiksi sairaaloissa ja varuskunnissa tarjotaan kaikki päivän ateriat, mutta henkilöstöravintoloissa ja oppilaitoksissa useimmiten vain lounas. (Lampi ym. 2009, 24–25.)

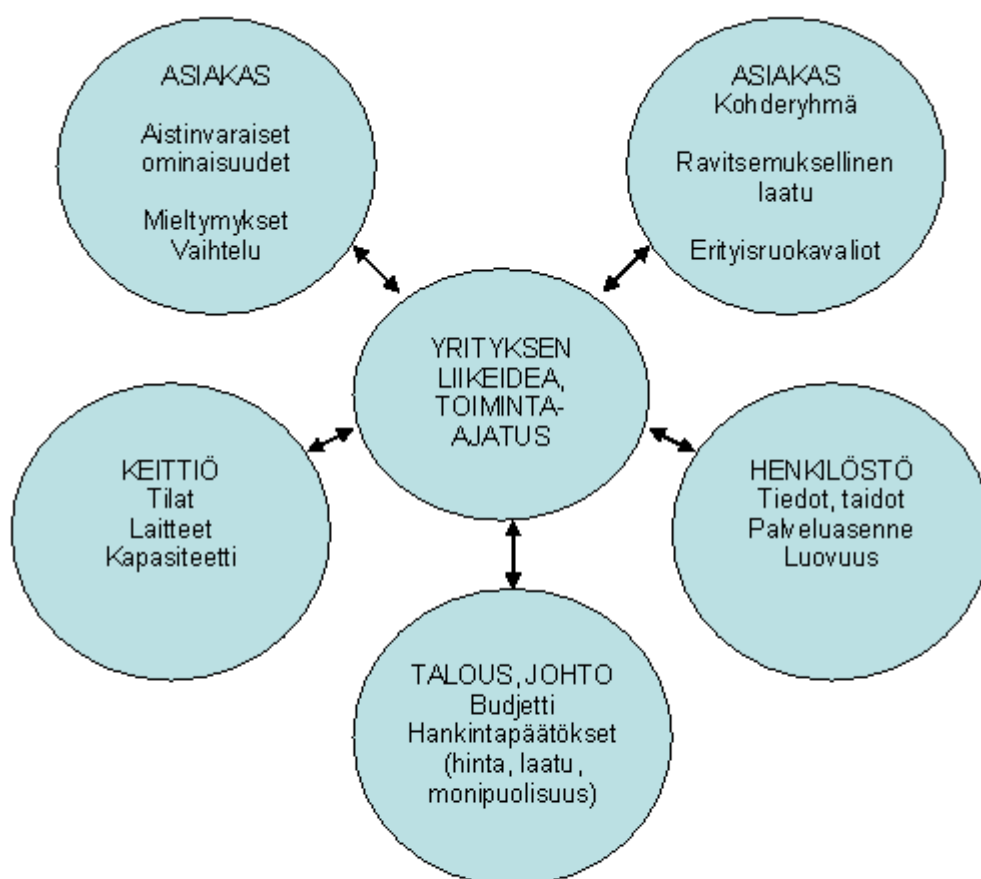
Tärkeää suunnitellessa ruokalistaa on huomioida myös gastronomiset tekijät, jotka ovat ruoan aistein havaittavia ominaisuuksia. Näitä aisteihin vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi maku, lämpötila, haju, rakenne sekä ulkonäkö. Ruoan tulee houkutella jo ulkonäöllään ja värillään, jossa hyvänä apuna on kasvien monipuolinen käyttö. Hyvä on muistaa, että samat raaka-aineet, ruokalajien rakenteet sekä valmistusmenetelmät eivät saa toistua saman aterian eri osissa. Ravitsemussuositusten osalta lautas-mallia käytetään lähtökohtana oppilaitosten ja työpaikkojen ateriasuunnittelussa. Ravintoainesisältöjen seurantaa varten on käytettävissä tietokoneohjelmistoja sekä ravitsemussuunnittelijoiden asiantuntemusta. Tärkeää on huomioida myös erityis- ja kasvisruokavaliot sekä kevytateriat ateriasuunnittelun yhteydessä. (Lampi ym. 2009, 26–27.)

Ruokalistan suunnittelua mahdollistavat tai rajoittavat käytettävissä olevat tilat, koneet ja laitteet. Onnistumisen takaa se, että jo keittiön suunnitteluvaiheessa on ajateltu liikeidean mukaista asiakaskuntaa. Mahdollisuuksia erilaisin menetelmin valmistettujen ruokien valmistukseen tuo monitoimiset uunit ja padat. On syytä huomioida myös laitekuormitus, sillä kaikki kypsennettävä ruoka ei voi olla samaan aikaan uuneissa patojen ollessa kylminä ja päinvastoin. Näin ollen ruokalajien valmistus on ajoitettava niin, että laitteiden kuormitus jakautuu tasaisesti työaikana. Suunnittelutyössä apuna on vakioruokaohjeissa ja annoskorteissa oleva tieto laitteista sekä ruoanvalmistusastioiden täyttömäärästä eli mitoituksista, joita tarvitaan ruoan valmistuksessa. (Lampi ym. 2009, 27.)

Henkilöstön määrä ja ammattitaito luo tietynlaiset ehdot ruokalistasuunnittelu, sillä keittiöstä riippuen henkilökunnan määrä vaihtelee ja eri työntekijöillä on oma sen hetkinen taitotasonsa. Tarvittavaan henkilökunnan määrään vaikuttaa tarvittavien aterioiden määrä sekä käytettävien raaka-aineiden ja -lostusaste. Ruokalistaa suunnitellessa on hyvä ottaa huomioon myös työvuorolista, jolloin kannattaa ottaa huomioon mahdollisuudet esivalmistaa ja valmistaa ruoat mahdollisimman pitkälle etukäteen, jolloin henkilökunnan tarve esimerkiksi viikonloppuisin olisi mahdollisimman pieni. Varsinaisen ruoanvalmistukseen käytettävän ajan lisäksi ateriasuunnittelussa tulee ottaa huomioon myös asiakaspalveluun, siivoustyöhön, tavaroiden vastaanottamiseen, varastonhoitoon sekä tavaroiden tilaamiseen käytettävä aika. (Lampi ym. 2009, 28)

Huolimatta siitä toimiiko ammattikeittiö yrityksenä vaiko julkisin varojen voimin tulee keittiön kustannukset ottaa huomioon ruokalistasuunnittelussa. Tavoitteena on molemmissa tapauksissa pitää kustannukset mahdollisimman alhaisina. Ruokalajeja listalle valittaessa tulee miettiä eri kustannustekijöiden vaikutus kokonaiskustannuksiin. Nykypäivänä energia-, jätehuolto- ja logistiikkakustannukset ovat saaneet aikaisempaa enemmän huomiota, puolivalmisteiden tai valmisruokien käyttö ammattikeittiöissä on lisääntynyt. Vaikka ruokalajin raaka-ainekustannukset olisivatkin alhaiset, saattaa se työ-kustannuksiltaan tulla kalliiksi. Kustannuksia arvioidessa kannattaa avuksi ottaa kustannuslaskenta, joka osoittaa miten teollisuudessa esikäsitelty tai esikypsennetty raaka-aine vaikuttaa kokonaiskustannuksiin verrattuna omaan valmistukseen. Työkustannuksia laskettaessa on selvittettävä työn vaatima aika sekä työn hinta, joka koostuu palkasta sekä henkilöstösivukustannuksista. (Lampi ym. 2009, 29)

Kustannustekijöiden lisäksi on hyvä ottaa huomioon myös ruoan laadulliset arviointiperusteet, kuten maistuvuus, ravitsevuus, esteettisyys, eettisyys sekä asiakkaan myönteinen kokemus. Tärkeää on myös huomata raaka-aineen saatavuuden vaikutus suunnittelussa. Tämän vuoksi ruokalista olisikin hyvä olla jouston varaa ennalta arvaamattomien tilanteiden varalta. Raaka-ainetoimituksissa voi ilmetä yllätyksiä, vaikka hankinnat olisikin suunniteltu etukäteen ja tilaukset hoidettu ajoissa. Poikkeustilanteita varten kannattaa varautua pitämällä varastossa puolivalmisteita tai valmiita aterian osia pakasteena, säilykkeinä tai kuivattuina valmisteina. Tällä tavoin ateria on valmistettavissa tarvittaessa nopeasti huolimatta raaka-aineen saatavuusongelmista. (Lampi ym. 2009, 29-30.)



KAAVIO 2. Ruokalistasuunnitteluun vaikuttavia tekijöitä (Suomen Virtuaaliammattikorkeakoulu 2006.)

4 SUOMI 100-JUHLAMENUN SUUNNITTELU

Opinnäytetyöni toiminnallinen osuus oli suunnitella ja kehittää Suomi 100-juhlamenu Suomen itsenäisyyden 100-vuotisjuhlavuoden kunniaksi. Menu otettiin käyttöön kahdessa Savonia-ammattikorkeakoulun illallis-tilaisuudessa, joiden toteuttajina toimi toisen vuoden restonomiopiskelijoita. Ensimmäinen tilaisuus järjestettiin 26.10.2017 sotaveteraanien kunniaksi ja sinne kutsuttiin paikallisia veteraaneja kunniavieraiksi. Toinen tilaisuus järjestettiin 3.11.2017 Paistinkääntäjät Ry:n Savon voutikunnan

jäsenille, joille illallismenu toteutettiin hieman laajempaan sisältäen juustotarjoilun. Tuotekehitysprosessi käsitti menun ideoinnin, suunnittelun ja testaamisen. Lisäksi laadin menun testaamisen ohessa tehtyjen havaintojen ja kehitysehdotusten pohjalta lopullisen reseptiikan ja annoskortit, joiden avulla restonomiopiskelijat toteuttivat kyseisen menun käytännössä suuremmassa mittakaavassa.

4.1 Menun suunnittelun lähtökohdat

Kesän 2017 aikana lähdin toden teolla miettimään menun kehittämistä, kun olin ensin perehtynyt alustavasti Suomalaisen ruokakulttuurin historiaan. Periaatteena suunnittelussa oli käyttää mahdollisimman paljon erilaisia kotimaisia mahdollisimman lähellä tuotettuja raaka-aineita. Lähdin pohtimaan myös sitä miten voisin hyödyntää aliarvostetumpiakin raaka-aineita, kuten särkeä tai pihlajanmarjoja, joita ei nykyisin suomalaisten ruokapöydissä paljoa näe. Ideana oli myös kehittää jo olemassa olevia perinteisiä suomalaisia reseptejä käyttämällä uudenlaisia raaka-aineita ja valmistusmenetelmiä. Tarkoitus oli tehdä menun reseptiikasta sellainen, että kenen tahansa olisi mahdollisimman helppoa lähteä tekemään kyseisiä ruokia.

Syyskuun alkuun mennessä minulla oli alustava runko menun sisällöstä, jonka kävin opinnäytetyönohjaajani Seija Mäen kanssa palaverissa läpi. Yhdessä ideoimme, miten menua voisi vielä kehittää ja viedä eteenpäin. Tästä innostuneena lähdin suunnittelemaan menua lisää ja muokkaamaan sitä paremmaksi. Sittemmin palaveerasin uudelleen Seija Mäen sekä tuntiopettaja Anne-Mari Heikkisen kanssa ja käyden menun kohta kohdalta läpi keskustellen. Palaverissa syntyi lisää uusia ideoita ja tapoja miten kuivattuja luonnonyrttejä voisi hyödyntää menussa. Tämän pohjalta keksin esimerkiksi, että kuivattua mesiangervon kukkaa voisi hyödyntää murokakun maustamiseen. Tämän pohjalta laadin alustavan reseptiikan muokkaamalla Internetistä löytyviä reseptejä, joita oli tarkoitus lähteä myöhemmin testaamaan oppilaitoksen opetuskeittiöllä.

4.2 Menun testaaminen

Pääsin testaamaan suunnittelemani menun ruokia 4.10 ja 5.10.2017 oppilaitokseni opetuskeittiölle. Ensimmäisenä päivänä tein esivalmisteita ja valmistin työläimpiä komponentteja, kuten mallasleivän ja mesiangervo-murokakun. Oli hienoa, että pääsin testaamaan reseptejä samaan keittiön missä toteutettiin myös molempien illallistilaisuuksien menut. Näin ollen menun toteutuksen soveltuvuutta ei tarvinnut miettiä jonkin toisen keittiön kannalta eikä rajoituksia eri keittiövälineiden käyttöön ollut. Periaatteina reseptien testaamisessa oli se, että punnitsin jokaisen käyttämäni raaka-aineen ja merkitsin painot tarkkaan ylös. Lisäksi annoksia kootessani otin ylös ne määrät minkä verran eri komponentteja käytin yhtä ruoka-annosta kohden. Merkkasin ylös havaintojani reseptien toteutumisesta ja muokkasin eri raaka-aineiden määriä ja suhteita jos oli tarvis. Tämä työskentelytapa oli aika hidasta, mutta vaivan arvoista sillä se auttoi suuresti reseptiikan työstämistä ja lopullista laadintaa Jamix-ohjelmalla.

Alkuruokana oli suunniteltuna kalalautanen, jossa käytin pääraaka-aineina suomalaisia järvikaloja särkeä sekä siikaa. (KUVA 1.) Särki on annoksessa savustettuna ja siika graavattuna ja terva-aromilla

maustettuna. Mätimoussessa käytin suomalaista kirjolohen mätiä ja se tarjottiin mallasleipäkiekon päältä. Kalojen seurana tarjoilin puolukkamajoneesia ja Gustav-tillivodkalla maustettujen pikkeloityjen sipulin ja tuorekurkun kera. Suurin hankaluus oli majoneesin teossa, sillä seos ei suostunut millään paksuuntumaan vaan juoksettui. Käytettyäni kolmannen keltuaisen majoneesi alkoi paksuuntumaan ja onnistumaan. Lisättyäni puolukat se kuitenkin muuttui turhan löysäksi vaikka en halunnutkaan siitä liian paksua. Ongelmat johtuivat todennäköisesti öljyn liian nopeasta lisäämisestä ja tasapohjaisesta kulhosta, jota käytin. Olin kuitenkin erittäin tyytyväinen makumaailmaan ja erityisesti tervagraavattu siika onnistui maultaan erinomaisesti eikä siinä maistunut liikaa terva niin kuin pelkäsin. Myös mätimousssen ulkonäkö, rakenne ja maku onnistuivat todella hyvin.



KUVA 1. Alkuruoka

Pääruokana testasin paistettua ylämaannaudan sisäfilettä, punajuuriohrattoa, suppilovahverokastiketta sekä paahdettuja juureksia. (KUVA 2.) Oli hienoa, että sain pääraaka-aineeksi lähellä tuotettua naudanlihaa, mikä on vieläpä luomua ja peräisin Jännevirralta. Leikkasin sisäfileen 125 ja 150 g pihveiksi, sillä halusin testata sekä isompaa että pienempää pihvikokoa ja tarkastella kuinka paljon painohäviötä syntyy kypsennysvaiheessa. Tyhjiöpakkasin sisäfileepihvit vakuumikoneella ja pistin ne matalalämpöhauteeseen 52 asteeseen. Pihvit olivat hauteessa noin neljä tuntia jonka jälkeen paistoin niihin värin kuumalla valurautapannulla. Pihvit onnistuivat erittäin hyvin ja ne olivat sisältä medium-kypsyisiä. Punajuuriohratto onnistui kohtalaisen hyvin ja sai upean violetin värin, mutta meni hieman ylikypsäksi. Suppilovahverokastikkeen tein demi glace-kastikepohjasta ja lihaliemestä joita keitin kaasaan noin 1,5 tuntia, jonka jälkeen laitoin freesatut suppilovahverot kastikkeen sekaan. En ollut heti tyytyväinen kastikkeen makuun sillä se maistui aivan liian makealta. Olin ilmeisesti laittanut sekaan

vahingossa liikaa sokeria. Korjasin asian lisäämällä kastikkeeseen balsamico-viinetikkaa, jolloin kastikkeen maku parani ja oli tarjoilukelpoista. Paahdetuissa juureksissa käytin porkkanaa, lanttua sekä palsternakkaa, joita paahdoin nopeasti öljyssä valurautapannulla ja loppu kypsensin uunissa. Paahdetut juurekset onnistuivat hyvin ja olin tyytyväinen niiden makuun ja ulkonäköön lautasella.



KUVA 2. Pääruoka

Pääruoan jälkeiseksi suunpuhdistajaksi tein pihlajanmarjasorbettia paahdetun valkosuklaan kera. (KUVA 3.) Tehdessäni sorbetin seosta, huomasin että tarvitsin tuplasti enemmän pihlajanmarjoja kuin reseptissä sanottiin, jotta sain tarvittavan määrän pihlajanmarjasosetta. Merkitsin havainnon ylös ja soseutin lisää pihlajanmarjoja. Seoksen pohja tehtiin vatkaamalla valkuaiset vaahdoksi ja lisäämällä tomusokeria joukkoon vähitellen. Sekoittaessani marjasoseen ja valkuaisvaahdon keskenään huomasin, että massasta tuli vaaleanpunaista. Tämä yllätti minut, sillä oletin että seoksesta tulisi enemmän oranssin väristä, mutta sitten tajusin, että vaalennuksin aiheutti valkuainen. Maistaessani seosta huomasin sen olevan todella hapanta ja lisäsin siihen sokeria, jolloin maku tasaantui ja parani. Tehdessäni valmiista sorbetista palloja huomasin seoksen rakenteen onnistuneen erittäin hyvin. Pallot muotoitui-
vat hyvin ja säilyttivät muotonsa yllättävän pitkään ennen sulamistaan. Olin myös erittäin tyytyväinen testatessani paahdettua valkosuklaata koristeena, sillä se sopi annokseen hyvin niin ulkonäöltään kuin maultaan tasoittaen pihlajanmarjan happamuutta.



KUVA 3. Pihlajanmarjasorbetti

Juustolajitelmaan valitsin joukon suomalaisia juustoja: Valma lehmänmaitobrie, Peltolan Blue sekä Martta lehmänmaitocheddar. (KUVA 4.) Brie sekä cheddar ovat peräisin Kolatun juustolasta Pitkäjärveltä. Peltolan Blue sinihomejuusto on lähempänä tuotettu ja tulee Peltolan juustolasta Suonenjoelta. Oli hienoa saada juustotarjottimelle suomalaisia juustoja ja havaita, että miten vahva juustolaperinne Suomessa on. Juustojen kanssa tarjosin karamellisoitua sipulia, omena-raparperihilloketta sekä spelttikeksejä. Karamellisoitu sipuli ei ollut aivan kypsää vaan rouskui hieman hampaissa. Tämän vuoksi täsmensin ohjeeseen, että sipuli pitää hienontaa kuutioiksi ja hauduttaa tarpeeksi kauan. Hilloke oli rakenteeltaan ja maultaan sitä mitä halusinkin. Spelttikeksien ohjeen bongasin Birkkalan tilan nettisivuilta, josta se löytyi spelttinäkkileivän nimellä. (Birkkalan tila. 2017) Muokkasin ohjetta lisäämällä taikinaan kuminan siemeniä, sillä kuminaa tuotetaan Suomessa ja on tärkeimpiä vientiin meneviä viljelyskasveja. Ylen nettiartikkelin mukaan Suomessa tuotetaan neljännes maailman kuminasta. (Seppälä. 2016) Spelttikeksit onnistuivat maultaan hyvin, mutta jäivät hieman liian paksuiksi, koska en ollut kiireessä kaulinut taikinalevyä tarpeeksi ohueksi.



KUVA 4. Juustolajitelma

Jälkiruoan rakensin perinteisen murokakun ympärille, jonka ohjetta lähdin muokkaamaan maustamalla sen mesiangervolla. Murokakun perusohjeen löysin valion nettisivuilta (Valio 2017) ja lisäsin reseptiin kuivatun mesiangervon kukan arvioiden sen määrän. Mesi-angervomurokakku onnistui hyvin ja siinä maistui sopivasti mesiangervo, mikä antoi kakulle hieman mantelimaisen maun. Muita komponentteja jälkiruoassa oli marinoidut lakat, konjakkivaahdot, lakritsi-salmiakikastike sekä kuusenkerkkämarengi. Lakat marinoin vaniljalla maustetulla sokeriliemellä ja konjakkivaahdoton käytin suomalaista leikattua konjakkia. Lakritsi-salmiakikastike on tehty sulattamalla kerman joukkoon hopeatoffee-karamelleja. Kuusenkerkkämarengin tein sekoittamalla marengin perusmassaan kuusenkerkkäjauhetta. Jauhe antoi marenkiin heti kuusenkerkän tunnusomaisen maun, mutta väri ei muuttunut vihreäksi kuten toivoin. Värjäsin marengin vihreällä elintarvikeväriillä, jolloin se sai kuusenkerkän vaaleanvihreään väriin viittaavan sävyn. Annostelin jälkiruoan hieman modernilla tavalla rikkomalla kakun alkuperäisen muodon ja asettelemalla sen kauniisti muiden komponenttien kera lautaselle. (KUVA 5.)



KUVA 5. Jälkiruoka

4.3 Reseptiikan ja annoskorttien laadinta

Testattuani kehittämäni reseptit opetuskeittiöllä ja merkattuani havainnot ja muutokset ylös lähdin luomaan lopullista reseptiikkaa ja annoskortteja oppilaitoksessani käytössä olevalla Jamix- ohjelmalla. Jamix on ammattikeittiöille suunnattu tuotannonohjausjärjestelmä, jolla pystytään laatimaan ravintolaan ruokaohjeet, työlistat ja ruokalistat, sähköiset ostotilaukset, inventaariot sekä ateriatilaukset. Sillä pystytään myös tekemään kustannus- ja katelaskelmat sekä saadaan selville ruokaohjeiden ravintoarvo- ja allergeenitiedot. (Jamix. 2017.) Laatimani reseptiikka ja annoskortit löytyvät raportin liitteistä.

Vaikka reseptien tekeminen Jamixin tietokantoihin vei paljon aikaa, oli se todella helppoa, kun olin punninnut käyttämäni raaka-aineet jo testivaiheessa. Jamix- ohjelmaan ei nimittäin pysty laittamaan raaka-aineiden määriä tilavuusmitoissa, vaan ne pitää ilmoittaa massan painoilla gramman tarkkuudella. Tämän lisäksi ohjelmasta ei löytynyt kaikkia käyttämiäni raaka-aineita valmiina, vaan ne piti

erikseen syöttää ja tallentaa tietokantaan kilohintojen kera. Luotuani reseptiikan Jamixiin, pääsin näkemään suuntaa-antavan hinnan eri ruokalajeille. Yksi Jamixin eduista on myös se, että pystyin syöttämään eri työvaiheet ruokaohjeisiin ja se, että pystyin tallentamaan valmiit ruoka-ohjeet helposti lähetettävään PDF-muotoon

Reseptiikan laatimisen jälkeen lähdin kokoamaan ruoka-ohjeita annoskorteiksi eri ruokalajien mukaisesti. Annoskortteihin pystyin liittämään eri komponenttien ruokaohjeet sähköisessä muodossa, kirjoittamaan annoksessa käytettävien eri komponenttien annospainot ja laatimaan annoskohtaisen annosteluohjeen eri vaiheineen. Myös mahdollisuus liittää kuva annoskorttiin ohjelmassa on, mutta se ei kohdallani onnistunut kun sitä yritin. Laittamani kuvat olivat ilmeisesti kooltaan liian suuria liitettäväksi tiedostoon. Annoskortti-ominaisuus Jamixissa on mielestäni näppärä, sillä se auttaa luomaan selkeät ohjeet annosten kokoamiseen, jolloin jokaisen menua valmistavan on suhteellisen helppoa koota ruoka-annokset.

5 POHDINTAA VALMIISTA OPINNÄYTETYÖSTÄ

Opinnäytetyön teoriaosuudessa yritin saada luotua kokonaiskuvan Suomen ruokakulttuurillisesta kehityksestä itsenäisyyden ajalta. Käymällä läpi tuotekehitystä sekä ruokalistasuunnittelua halusin perehdyttää itseäni Suomi100-menun suunnittelua varten ja tuoda ilmi asioita mitä minun tuli huomioida reseptiikkaa laatiessani.

Suomalaista ruokakulttuurin historiaa tutkiessani kiinnitin erityisesti huomiota siihen, kuinka paljon asenteet ruokaa kohtaan ovatkaan muuttuneet sadan vuoden aikana. Itsenäisyyden alkupuoliskolla ruoka on ollut ihmisille elinehto ja sitä on kunnioitettu ja pidetty jopa pyhänä asiana. Niukkoina aikoina kaikki syötävä hyödynnettiin mahdollisimman tarkkaan. Suomalaisten elintason noustessa ja hyvinvointiyhteiskunnan muotoutuessa ruoasta ei ollut enää pulaa ja alettiin elää yltäkylläisyydessä. Ihmisten ei tarvinnut enää tehdä niin paljoa työtä ruoan eteen, kun ruoan pystyi ostamaan lähikaupasta tienaamillaan rahoilla. Ruoka on myös muuttunut välttämättömyydestä ja polttoaineesta ylelliseksi nautintoaineeksi ja ruoanlaitosta on tullut oma taiteenlajinsa. Ruokaan on myös alettu suhtautua ihmisten arjessa paljon huolettomammin ja kiireen ja huonon suunnittelun vuoksi ihmiset ovat alkaneet heittää pilalle mennyttä ruokaa roskiin. Sittenmin on havahduttu ruoan vaikutuksiin ympäristöön ja ilmastomuutokseen liittyen. On palattu ruoan kunnioittamiseen ja kotimaisten raaka-aineiden suosimiseen.

Mielestäni perehtyminen suomalaisen ruokakulttuurin historiaan loi minulle hyvän käsityksen suomalaisesta ruokaperinteestä ja sen muutoksista sekä antoi minulle hyvät valmiudet lähteä suunnittelemaan itse menua. Suurin haaste oli lähteä rajaamaan suomalaista ruokakulttuuria käsitteenä ja miettiä mitä asioita siitä kertoisi. Valitsin kuitenkin pääasialliseksi näkökulmaksi tavallisen kansan ruokailutavat ja asenteet ruokaa kohtaan. Samalla kuitenkin sivusin suomalaista ravintolakulttuuria, sillä se on myös tärkeä osa ruokakulttuuria. Aiheen laajuudesta huolimatta sain luotua melko yhtenäisen kokonaiskuvan siitä kuinka suomalainen ruokakulttuuri on kehittynyt sadan vuoden aikana ja mitä tapahtumia ja ilmiöitä siihen on liittynyt.

Käsittelimäni teoria tuotekehityksestä ja ruokalistasuunnittelusta auttoi ja tuki minua varsinaisessa produktissani hyvin. Sain luotua näkemyksen siitä mitä tuotekehitys on ja mitkä ovat sen vaiheet. Lisäksi ymmärsin kuinka paljon eri asioita ruokalistasuunnittelussa tulee huomioida ja mitä asioita minun piti erityisesti omassa produktissani huomioida. Aiheeseen liittyvän teorian käsittely auttoi minua paljon käytännön suunnittelussa ja itse työssä.

Käytännön toteutuksessa tavoitteena oli luoda näyttävä ja maistuva illallismenu, josta välittyy suomalaisuus ja suomalaisten lähituotteiden käyttö. Testatessani menua käytännössä olin kokonaisuutena tyytyväinen ruokien ulkonäköön ja makuun paria poikkeusta lukuun ottamatta. Testipäiviä varten olin laatinut suuntaa-antavan toimintasuunnitelma komponenttien valmistukseen, mutta valmistus vei enemmän aikaa kuin olin kuvitellut. Syynä tähän oli se, että en ollut huomioinut raaka-aineiden punnitsemisen ja reseptiikan muokkaamisen vievän aikaa. Myös suomalaisuus ja lähiruoka näkyvät menussa erittäin hyvin, sillä kaikki raaka-aineet ovat Suomessa tuotettuja tai suomalaisesta luonnosta poimittuja joitakin mausteita lukuun ottamatta.

Lisäksi tavoitteena oli menun helppo toteutettavuus toistettavuus jonkun muun toimesta. Tämän pyrin varmistamaan luomalla reseptiikan ja annoskortit Jamix-tuotannosohjausohjelman avulla. Loin ruokaohjeet kymmenelle hengelle, jotta ne olisi helppo suurentaa annosmäärien mukaan. Lisäksi resepteihin kirjoittamani selkeät toimintaohjeet takasivat niiden helpon käytön, mutta en määritellyt niitä liian tarkkaan, jotta menun toteuttajalla jäisi tilaa luovuudelle ja omille ratkaisuilleen. Annoskorttien annosteluohjeet ja ottamani kuvat testaamistani annoksista ovat vain esimerkkejä, eivätkä yksiselitteisiä toimintaohjeita. Valmiissa menussa ei ole huomioitu muita erityisruokavalioita kuin laktoositon ruokavaliio, mutta monet menun komponenteista on muokattavissa tarvittaessa tilanteen mukaan.

5.1 Produktin pätevyys ja luotettavuus

Produktin pätevyyttä eli validiutta on hieman haastavaa arvioida, koska en tehnyt varsinaista tutkimusta. Alkuperäisessä suunnitelmassani oli teettää palautekysely menun toteuttajille reseptiikan käyttöön ja käytännön työhön liittyvistä asioista. Tämä suunnitelma kuitenkin jäi pois ajanpuutteen vuoksi ja menun onnistumista on täytynyt arvioida muilla keinoilla. Opinnäytetyöni voidaan kuitenkin katsoa olevan validi, sillä käsittelimäni teoria tukee käytännön työtäni. Lisäksi työni lopputulos täyttää asetetut tavoitteet hyvin ja vastaa teoriassa ilmenneitä käsitteitä.

Luotettavuuden arviointi perustuu lähinnä menun testaamisessa havaittuihin huomioihin sekä toimeksiantajan antamaan palautteeseen toteutuspäivien jälkeen sillä en itse osallistunut tilaisuuksien toteuttamiseen, joissa menua käytettiin. Testipäivinä toimintaani opetuskeittiöllä oli arvioimassa toimeksiantajan edustajana toiminut keittiöopettajani. Hänen kanssaan maistelimme ja arvioimme testianokset läpi. Näkemyksemme menusta olivat melko yhteneväiset ja olimme aika samaa mieltä parannettavien asioiden suhteen. Tosin testimaistajia olisi voinut olla paikalla, mutta tämä ei ollut enää mahdollista, kun testiannosten valmistamiseen oli mennyt niin paljon aikaa. Luotettavuuden menun toistettavuuden suhteen pyrin varmistamaan mittaamalla testivaiheessa käyttämieni raaka-aineiden

painot, jotta tuotannonohjausohjelmalla laatimani reseptiikka olisi helppo suurentaa ilman että se vaikuttaisi liikaa ruoan laatuun ja rakenteeseen. Mielestäni onnistuin tässä melko hyvin kokonaisuudessaan.

Toimeksiantajan ja menun toteuttajien antaman palautteen perusteella menun valmistaminen molemmissa tilaisuuksissa sujui hyvin. Reseptiikka oli ollut tarpeeksi selkeää ja johdonmukaista, jotta ruokien valmistaminen oli onnistunut toisen vuoden restonomiopiskelijoilta ja työn jälki oli ollut tasalaatuista. Joitakin pienimuotoisia ongelmia oli kuitenkin ilmennyt komponenttien koostumusten ja annoskokojen suhteen. Esimerkiksi pihlajanmarjasorbetista oli tullut hieman liian vaaleaa ja mätimoussen rakenne oli hieman löystynyt säilytyksen aikana. Tilaisuuksien vieraat olivat olleet erityisen tyytyväisiä heille tarjottavien ruokien suhteen. Suunnittelemani menu oli merkittävä apu toimeksiantajalleni, sillä se vähensi illallistilaisuuksien järjestämiseen tarvittavaa työmäärää huomattavasti. Tehdessäni suunnittelutyön ja laatimalla reseptiikan annoin toimeksiantajalle aikaa keskittyä muihin illallistilaisuuksien järjestämiseen liittyviin töihin.

Tärkein luotettavuuden kriteeri eli toistettavuus täyttyy produktissani siis ilmeisen hyvin ja työn tuotokset eli reseptiikka ja annoskortit antavat mahdollisuuden kenelle tahansa toistaa produkti. Näin ollen produktiani voidaan pitää luotettavana.

LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT

- BIRKKALAN TILA 2017. Spelttireseptejä. [Viitattu 2017-10-18.] Saatavissa: <https://www.birkkala.com/spelttiresepteja/leivat/birkkalan-kotoisa-spelttinakkileipa-n-20-kpl/>
- CATANI, Johanna 2014. Syömään vai drinkille? Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- JAMIX 2017. Edistyskellisin ohjelmisto ammattikeittiöön. [Viitattu 2017-10-18.] Saatavissa: <http://www.jamix.fi/suomi/>
- JOKINEN, Tapani 1999. Tuotekehitys. 5. painos. Helsinki: Otatieto Oy.
- KUMPULAINEN, Anna 2012. Villiyrteillä voi tienata muhevan tilin. YLE uutiset. [Viitattu 2017-10-31.] Saatavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-6105317>
- KVIST, Lotta 2014. 1980-luku toi miehet ja mikrot keittiöön. helsingin uutiset. [Viitattu 2017-10-21.] Saatavissa: <http://www.helsinginuutiset.fi/artikkeli/286725-1980-luku-toi-miehet-ja-mikrot-keittioon>
- LAMPI, Raija, LAURILA, Anelma, PEKKALA, MARJA-LEENA 2009. Ruokapalvelut työnä. 4. painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- LINDGREN, Christer 2010. Kiehuu! Uusi suomalainen keittiö. Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- MATIKAINEN, Matti 2016. Ravintolapäiviä ei enää järjestetä. Iltalehti. [Viitattu 2017-10-31.] Saatavissa: http://www.iltalehti.fi/pippuri/2016051821584608_ah.shtml
- MILL, Robert Christie 2007. Restaurant management: cutomers, Operations and employees. 3. painos. New Jersey: Pearson Education Inc.
- MÄKELÄ, Johanna 2010. [Verkkoaineisto]Ruoka on kulttuuria. Kuluttajatutkimuskeskus. [Viitattu 2017-11-1.] Saatavissa: http://www.laatukeytu.fi/ruoka.fi/www/fi/liitetiedostot/Ruoka_on_kulttuuria_Makela_120210.pdf
- MÄKELÄ, Kalle 2016. Hyönteisruoka kiinnostaa enemmän Suomessa kuin Ruotsissa. YLE uutiset. [Viitattu 2017-10-31.] Saatavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-9357474>
- POJANLUOMA, Riitta 2003. Perinnemakuja maakunnista. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- ROUVINEN, Mia 2017. Hyönteisruoka tulee kaappoihin ensi vuonna. Keskisuomalainen. [Viitattu 2017-10-31.] Saatavissa: <http://www.ksml.fi/teemat/sunnuntaisuomalainen/Hy%C3%B6nteisruoka-tulee-kaappoihin-ensi-vuonna/941480>
- RUOKALISTASUUNNITTELUUN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ 2006. [Kaavio 2.] Suomen virtuaaliammattikorkeakoulu. [Viitattu 2017-11-2]
- SEPPÄLÄ, Antti 2016. Suomi on kuminan mahtimaa. YLE uutiset. [Viitattu 2017-10-18.] Saatavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-9010699>
- SEPPÄLÄ, Lauri 2012. Kun kansa kiersi kieltolakia. Maailman historia. [Viitattu 2017-09-18.] Saatavissa: <http://maailmanhistoria.net/artikkelit/kun-kansa-kiersi-kieltolakia>
- SILLANPÄÄ, Merja 1999. Happamasta makeaan. Vantaa: Hyvää Suomesta
- SILLANPÄÄ, Merja 2002. Säännöstelty huvi: suomalainen ravintola 1900-luvulla. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- TIESSALO, Paula 2017. Kahdeksan miljoonaa rasiaa vuodessa- Suomen suosituin valmisruoka täyttää 60 vuotta. YLE uutiset. [Viitattu 2017-10-20] Saatavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-9413896>
- VALIO 2017. Reseptit. Murokakku. [Viitattu 2017-10-18.] Saatavissa: <https://www.valio.fi/reseptit/murokakku/>

VILKKA, Hanna 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. 1.-2. painos. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

6 LIITTEET

6.1 Valmis menu

SUOMI 100- MENU

Savusärkeä, tervagraavattua siikaa, mätimoussea, pikkelöityjä kasviksia,
puolukkamajoneesia, tummaa mallasleipää

* * *

Paistettua naudan sisäfileetä, punajuuriohrattoa, paahdettuja juureksia,
suppilovahverokastiketta

* * *

Pihlajanmarjasorbettia

* * *

Lajitelma kotimaisia juustoja, omena-raparperihilloketta, karamellisoitua
sipulia

* * *

Mesiangervo-murokakkua, marinoituja lakkoja, lakritsi-salmiakkikastiketta,
konjakkivaahtoa, kuusenkerkkämarenkia

KUVA 6. Menukortti

6.2 Reseptiikka

Savusärki

annoskoko

10 g

annoksl

10 kpl

tarkennus

Suomi100

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rii/luomautus
1 Savusärki		0,100 kg		0,100 kg	

Osta Pielisen kalajalosteen valmista savusärkeä rypsiöljyssä. Yhdestä pienestä purkista (ä 210/150 g) riittää noin 10-15 hengelle, kun särkeä annostellaan 1 särki/henkilö.

Avaa särkisäilyke tölkinavaajalla. Nosta särjet valumaan paperin päälle hyvissä ajoin ennen esille laittoa, jotta saat suurimman osan öljystä pois särjestä.

PAINOT	Raaka	kypsymishäviö	Kypsä	jakeleuhäviö	Lopullinen
kokonaispaino	0,100 kg	0 %	0,100 kg	0 %	0,100 kg
annoskoko	10 g		10 g		10 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	3,30 €	0,00 €	3,30 €
kilohinta	33,00 €	0,00 €	33,00 €
annoshinta	0,33 €	0,00 €	0,33 €

KUVA 7. Resepti: Savusärki

Tervagraavattu siika

annoskoko 47 g annoksia 10 kpl tarkennus Suomi100

	ruoka-aiheen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino-häviö	ostopaino	riivituomautus
1	Siika file		0,412 kg		0,412 kg	
	Terva-aromi					
	Suola karkea	2 ¼ rkl	0,041 kg		0,041 kg	
	Sokeri	1 rkl	0,016 kg		0,016 kg	

Puhdista ja kuivaa siikafileet paperin avulla ja poista tarvittaessa ruodot ja evät.

Annostele terva-aromia 2-3 tippaa yhtä siikafilettä kohden ja levitä sitä tasaisesti ja hellävaroen pitkin filettä. Ripottele myös suola ja sokeri tasaisesti fileiden pinnalle.

Kääri fileet leivinpaperiin ja laita ne muovipussiin. Laita kalan päälle kevyt paino ja anna sen graavautua kylmiössä 1-2 vuorokautta.

Putsaa kalan pinta suolasta talouspaperilla ja leikkaa fileet ohuiksi viipaleiksi. Annostele graavikalaa 30-40 g/henkilö.

PAINOT	Raaka	kypsämisvahviki	Kypsä	jakeluvahviki	Lopullinen
kokonaispaino	0,470 kg	0 %	0,470 kg	0 %	0,470 kg
annoskoko	47 g		47 g		47 g
KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset		Yhteensä	
kokonais hinta	12,96 €		0,00 €		12,96 €
kilohinta	27,57 €		0,00 €		27,57 €
annoshinta	1,30 €		0,00 €		1,30 €

KUVA 8. Resepti: Tervagraavattu siika

Mätimousse

annoskoko 20 g annoslaji 10 kpl tarkennus Suomi100

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	siivuhuoneutus
1 Kerma vispi laktoositon	½ dl	0,070 kg		0,070 kg	
Smetana	½ dl	0,080 kg		0,080 kg	
Ruohosipuli	2 rkl	0,003 kg		0,003 kg	
Sitruunamehu	1 tl	0,006 kg		0,006 kg	
Mäti, kirjolohi		0,080 kg		0,080 kg	
Suola, kide		0,002 kg		0,002 kg	
Mustapippuri jauhettu					

Jos mäti on pakastettua, anna sen sulaa yön yli kylmiössä. Valuta mäti siivilässä.

Vatkaa vispikerma kevyeksi vaahdoksi sähkövatkaimella kulhossa ja sekoita keskenään smetanan kanssa. Lisää joukkoon hienonnettu ruohosipulisilppu sekä sitruunanmehu. Sekoita varovasti sekaan mäti ja mausta suolalla ja pippurilla. Laita mousse pursotinpussiin ilman tyllää ja pursota sitä kauniiksi keoksi annoslautaselle.

Hienonna ruohosipuli mahdollisimman hienoksi. Lisää kerman ja smetanan joukkoon hienonnettu ruohosipulisilppu sekä sitruunanmehu. Sekoita tasaiseksi sähkövatkaimella.

Sekoita nuolijan avulla varovasti mäti seoksen joukkoon ja mausta massa suolalla ja pippurilla.

Laita mousse pursotinpussiin ilman tyllää. Leikkaa pursotinpuussin pää sopivan kokoiseksi ja pursota haluamasi kokoisia kekoja annoslautaselle.

PAINOT	Raaka	kypymishäviö	Kypsä	jakelehäviö	Lopullinen
kokonaispaino	0,200 kg	0 %	0,200 kg	0 %	0,200 kg
annoskoko	20 g		20 g		20 g
KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset			Yhteensä
kokonaishinta	4,89 €		0,00 €		4,89 €
kloshinta	24,45 €		0,00 €		24,45 €
annoshinta	0,49 €		0,00 €		0,49 €

KUVA 9. Resepti: Mätimousse

Mallasleipä (1 vuokaleipä)

annoskoko
652 gannoksia
1 kpltarvennus
Suomi100

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino-häviö	ostopaino	riihiuomautus
1 Olut tumma	3 dl	0,300 kg		0,300 kg	
Kaljamallas	½ dl	0,050 kg		0,050 kg	
Hiiva	0,5 kpl	0,025 kg		0,025 kg	
Siirappi tumma	1 ¼ tl	0,010 kg		0,010 kg	
Suola	¼ tl	0,002 kg		0,002 kg	
Ruisjauho	1 ¼ dl	0,080 kg		0,080 kg	
Vehnäjauho puolikarkea	2 ¼ dl	0,150 kg		0,150 kg	
Vesi	1 ¼ rkl	0,025 kg		0,025 kg	
Siirappi tumma	1 ¼ tl	0,010 kg		0,010 kg	

Kiehauta olut kattilassa ja kaada kulhossa olevien kaljamaltaiden päälle. Anna seoksen jäähtyä kädenlämpöiseksi.

Lisää joukkoon hiiva, siirappi sekä suola. Alusta joukkoon ruisjauhot vähitellen.

Sekoita joukkoon vehnäjauhot vähän kerrallaan koko ajan vaivaten kunnes taikina irtaana kulhon reunoilta ja siitä muodostuu yhtenäinen möykky.

Kohota taikinaa liinan alla puoli tuntia kohotuskaapissa.

Kaada taikina voideltuun leipävuokaan (tilavuus n. 1 litra) ja anna kohota vielä 45 minuuttia.

Sekoita lämmin vesi ja siirappi keskenään. Voitele leipä siirappivedellä ja pistele siihen haarukalla reikiä.

Paista leipää 175 asteisessa uunissa n. 30-40 min. Irrota leipä vuoasta ja anna sen jäähtyä ritilän päällä liinalla peitettynä ennen kuin leikkaat sen viipaleiksi. Leivästä riittää 20-30 hengelle käyttötarkoituksesta riippuen.

PAINOT	Raaka	kypsymishäviö	Kypsä	jakeluhäviö	Lopullinen
kokonaispaino	0,652 kg	0 %	0,652 kg	0 %	0,652 kg
annoskoko	652 g		652 g		652 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonais hinta	0,51 €	0,00 €	0,51 €
kilohinta	0,78 €	0,00 €	0,78 €
annoshinta	0,51 €	0,00 €	0,51 €

RAJOITTAVAT AINEET

Gluteeni.

KUVA 10. Resepti: Mallasleipä

Pikkelöidyt kasvikset

annoskoko 50 g annosala 10 kpl tarkennus Suomi100

ruoka-aiheen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino-häviö	ostopaino	riihihuomautus
1 Kurkku tuore		0,200 kg	10 %	0,222 kg	
Punasipuli	1,5 kpl	0,100 kg	10 %	0,111 kg	
Vesi	5 rkl	0,084 kg		0,084 kg	
Sokeri	½ dl	0,062 kg		0,062 kg	
Väkiviinaetikka	1 ½ rkl	0,028 kg		0,028 kg	
Suola, kide		0,006 kg		0,006 kg	
Tillivodka		0,020 kg		0,020 kg	

Huuhtelee tuorekurkku ja viipaloi se ohuiksi viipaleiksi mandoliiniin tai juustohöylän avulla.

Kuori ja halkaise punasipuli. Leikkaa sipulista terävällä veitsellä ohuita suikaleita.

Laita kasvikset purkkiin tai suljettavaan astiaan.

Laita liemen ainekset tillivodkaa lukuunottamatta kattilaan ja kiehauta. Anna liemen jäähtyä hieman ja lisää tillivodka.

Kaada liemi kasvien päälle. Sulje astia/purkki ja anna maustua kylmiössä vähintään puolen tunnin ajan ennen käyttöä.

PAINOT	Raaka	kypymishäviö	Kypsä	jäkelushäviö	Lopullinen
kokonaispaino	0,500 kg	0 %	0,500 kg	0 %	0,500 kg
annoskoko	50 g		50 g		50 g
KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset		Yhteensä	
kokonais hinta	1,87 €		0,00 €		1,87 €
käsi hinta	3,74 €		0,00 €		3,74 €
annos hinta	0,19 €		0,00 €		0,19 €

KUVA 11. Resepti: Pikkelöidyt kasvikset

Puolukkamajoneesi

annoskoko 41 g annoskoko 10 kpl tarkennus Suomi100

ruoka-aineen nimi	valomitta	käyttöpaino	paino- havio	osallisuus	viitenumero
1 Kananmuna	1,0 kpl	0,060 kg	10 %	0,067 kg	
Sinappi	1 ¼ tl	0,008 kg		0,008 kg	
Suola	riipaus	0,001 kg		0,001 kg	
Sokeri rae	1 rkl	0,010 kg		0,010 kg	
Mustapippuri jauhettu					
Rypsiöljy	2 ½ dl	0,231 kg		0,231 kg	
Puolukka	1 ½ dl	0,100 kg		0,100 kg	

Varmista että kaikki raaka-aineet ovat huoneenlämpöisiä pitämällä niitä vähintään puoli tuntia lämpimässä. Jos käytät pakastepuolukoita sulata ne etukäteen.

Laita kaikki aineet puolukoita lukuunottamatta reseptissä olevassa järjestyksessä kulhoon.

Vatkaa seosta sähkövatkaimella koko ajan öljyä pikku hiljaa tipottain lisäten.

Lisää majoneesin joukkoon puolukat. Tarkista maku ja tarjoile osana annosta.

PAINOT	Raaka	Kypsymänaikaa	Kypsä	jälkikäivä	Lopullinen
kokonaispaino	0,411 kg	0 %	0,411 kg	0 %	0,411 kg
annoskoko	41 g		41 g		41 g
KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset			Yhteensä
kokonais hinta	1,39 €	0,00 €			1,39 €
käsi hinta	3,38 €	0,00 €			3,38 €
annos hinta	0,14 €	0,00 €			0,14 €
RAJOITETTAVAT AINEET					
Muna.					

KUVA

12. Resepti: Puolukkamajoneesi

Ylämaankarjan sisäfileepihvi, sous vide		annoskoko	annoskoko	valmennus
		153 g	10 kpl	Suomi100
resepti-aineet (ml)	vetomitta	käyttökoko	leikkaus	valmennus
1 Nauta sisäfile		1,500 kg		1,500 kg
Suola				
Mustapippuri rouhe				
Rypsiöljy	1 ¼ dl	0,020 kg		0,020 kg
Vo	1 ¼ dl	0,010 kg		0,010 kg

Ota sisäfilee huoneen lämpöön hyvissä ajoin. Leikkaa ylimääräiset kalvot pois. Leikkaa fileestä 130-140 g pihvejä fileen keskiosasta. Yhdestä fileestä tulee noin 8-10 pihvää.

Vakumoi pihvit vakuumikoneella sopivan kokoisiin pusseihin. Laita sous vide -laitteeseen vettä sen ohjeiden mukaisesti ja laita vesi lämpenemään. Aseta veden lämpötilaksi noin 52 astetta, jos haluat medium-pihvin. Kypsän pihvin saamiseksi lämpötila on 60-64 astetta.

Pidä pihvejä vesihauteessa noin 2 tuntia. Lihastahan ei tule ylikypsää, vaikka pitäisit sitä kauemminkin hauteessa, sillä veden lämpötila ei nouse asettamaasi korkeammalle.

Pihvin lämpötila nousee lopuksi vielä, koska se paistetaan juuri ennen tarjoilua, joten valitse lämpötilaksi mieluummin vähän matalampi.

Nosta tyhjiöpakattu pihvi vesihauteesta ja avaa pakkaus. Kuumenna voita ja rypsiöljyä pannulla, paista pihvit nopeasti molemmilta puolilta ja tarjoile heti. Pihvi ei odota syöjäänsä, joten valmistelee lisukkeet yms. etukäteen.

Tyhjennä vesihaute koneen ohjeiden mukaisesti.

Pihvin lämpötila nousee lopuksi vielä, koska se paistetaan juuri ennen tarjoilua, joten valitse lämpötilaksi mieluummin vähän matalampi.

Nosta tyhjiöpakattu pihvi vesihauteesta ja avaa pakkaus. Kuumenna voita ja rypsiöljyä pannulla, paista pihvit nopeasti molemmilta puolilta ja tarjoile heti. Pihvi ei odota syöjäänsä, joten valmistelee lisukkeet yms. etukäteen.

Tyhjennä vesihaute koneen ohjeiden mukaisesti.

Nosta tyhjiöpakattu pihvi vesihauteesta ja avaa pakkaus. Kuumenna voita ja rypsiöljyä pannulla, paista pihvit nopeasti molemmilta puolilta ja mausta suolalla ja pippurilla. Tarjoile heti, sillä pihvi ei odota syöjäänsä. Valmistelee siis lisukkeet yms. etukäteen.

Tyhjennä vesihaute koneen ohjeiden mukaisesti.

PAINOT	Raukka	Kypymäärä	Kypä	leikattavaksi	Lopullinen
kokonaispaino	1,500 kg	0 %	1,500 kg	0 %	1,500 kg
annoskoko	153 g		153 g		153 g

KUVA 13. Resepti: Paistettu naudan sisäfilee

Punajuuriohratto

annosluku 101 g annos 10 kpl tarkennus Suomi100

ruoka-aineen nimi	mitoitte	käyttöpaino	paino-häviö	ostopaino	ruuhuomautus
1 Punajuuri		0,100 kg	20 %	0,125 kg	
Ohrasuuriimo rikottu	1 ¾ dl	0,150 kg		0,150 kg	
Valkosipuli		0,008 kg		0,008 kg	
Sipuli	½ dl	0,050 kg	10 %	0,056 kg	
Rypsiöljy	2 tl	0,010 kg		0,010 kg	
Viinietikka	¾ tl	0,005 kg		0,005 kg	
Hunaja juokseva	¾ tl	0,003 kg		0,003 kg	
Kasvisliemi, Puljonki		0,581 kg		0,581 kg	
Kerma vispi laktoositon	1 dl	0,100 kg		0,100 kg	
Suola					
Mustapippuri jauhettu					
Ruohosipuli	1 ¾ rkl	0,002 kg		0,002 kg	

Kuori punajuuret ja hienonna ne monitoimikoneessa tai raasta raastimella.

Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipuli.

Kuumenna kasvisliemi kiehuvaaksi. Freesaa punajuurta ja sipuleita minuutti öljyssä kattilassa. Lisää ohrasuuriimoita ja kuumenna. Voit käyttää vaihtoehtoisesti kokonaisia ohrasuuriimoita, jolloin kypsennysaika on hieman pitempi. Tarkista kypsennysaika pakkauksesta.

Lisää viinietikkaa ja keitä hieman. Lisää hunaja ja sekoita hyvin.

Kaada noin puolet liemestä suurimoiden joukkoon ja hauduta hiljalleen 10 minuuttia.

Lisää loput liemestä ja hauduta suurimot kypsiksi. Lisää joukkoon kerma, mausteet sekä ruohosipulisilppu. Tarkista maku ja tarjoile.

PAINOT	Raaka	kypsyysvahvike	Kypsä	jälkelisvahvike	Lopullinen
kokonaispaino	1,010 kg	0 %	1,010 kg	0 %	1,010 kg
annosluku	101 g		101 g		101 g
KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset			Yhteensä
kokonaishinta	3,66 €	0,00 €			3,66 €
klonhinta	3,62 €	0,00 €			3,62 €
annoshinta	0,37 €	0,00 €			0,37 €

KUVA 14. Resepti: Punajuuriohratto

Paahdetut juurekset

annoskoko 47 g annosia 10 kpl tarkennus Suomi100

ruoka-aineen nimi	valomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	riihumuutus
1 Porkkana		0,203 kg	18 %	0,242 kg	
Palsternakka		0,102 kg	20 %	0,127 kg	
Lanttu		0,102 kg	30 %	0,145 kg	
Rypsiöljy	1 rkl	0,015 kg		0,015 kg	
Voi	2 rkl	0,036 kg		0,036 kg	
Suola	¼ tl	0,003 kg		0,003 kg	
Hunaja juokseva	1 ¼ tl	0,010 kg		0,010 kg	

Kuori ja leikkaa juurekset haluamaasi muotoon.

Paahda juureksia kuumalla valurautapannulla öljyn ja voin seoksessa kunnes ne saavat kunnolla värä.

Laita juurekset uunivuokaan ja mausta suolalla ja hunajalla.

Loppukypsennä uunissa 175-asteessa noin 10-15 minuuttia.

PAINOT	Raaka	kypymishäviö	Kypsä	jälkelühäviö	Lopullinen
kokonaispaino	0,470 kg	0 %	0,470 kg	0 %	0,470 kg
annoskoko	47 g		47 g		47 g
KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset		Yhteensä	
kokonais hinta	1,11 €	0,00 €		1,11 €	
kllohinta	2,36 €	0,00 €		2,36 €	
annoshinta	0,11 €	0,00 €		0,11 €	

KUVA 15. Resepti: Paahdetut uunijuurekset

Tumma suppilovahverokastike

annoskoko 79 g annoskpl 10 kpl tarkennus Suomi100

raaka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino-häviö	ostopaino	riihiluomitus
1 Punaviinietikka	2 ¼ tl	0,013 kg		0,013 kg	
Sokeri ruokokide	1 rkl	0,015 kg		0,015 kg	
Lihaliemi	3 dl	0,308 kg		0,308 kg	
Kastike Sauce Demi glace	3 dl	0,308 kg		0,308 kg	
Suola	½ tl	0,004 kg		0,004 kg	
Mustapippuri rouhe					
Suppilovahvero		0,134 kg		0,134 kg	
Voi	2 ½ tl	0,013 kg		0,013 kg	

Laita punaviinietikka, ruokosokeri, lihaliemi sekä demi glace kattilaan ja keitä hiljalleen kasaan noin tunnin ajan kunnes kastike on sopivan sakeaa.

Sulata ja valuta pakstetut suppilovahverot etukäteen. Freesaa suppilovahveroita voissa pannulla ja mausta kevyesti suolalla. Laita suppilovahverot kastikkeen sekaan.

PAINOT	Raaka	kypsyysvahvikki	Kypsä	jauhevahvikki	Lopullinen
kokonaispaino	0,795 kg	0 %	0,795 kg	0 %	0,795 kg
annoskoko	79 g		79 g		79 g
KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset		Yhteensä	
kokonais hinta	6,15 €	0,00 €		6,15 €	
kilohinta	7,74 €	0,00 €		7,74 €	
annoshinta	0,62 €	0,00 €		0,62 €	

KUVA 16. Resepti: Suppilovahverokastike

Pihlajanmarjasorbetti

annoskoko 45 g annoskoko 10 kpl tarkennus Suomi100

ruoka-aineen nimi	mitalla	käyttöpaino	paino-häviö	osapaino	riihihuomautus
1 Pihlajanmarja		0,238 kg		0,238 kg	
Vesi	1 dl	0,119 kg		0,119 kg	
Kananmuna valkuainen	1,2 kpl	0,042 kg		0,042 kg	
Sokeri tomu	5 rkl	0,051 kg		0,051 kg	

Sulata ja huuhtelee pihlajanmarjat ennen käyttöä. Poista isoimmat löytämäsi roskat, jos niitä löytyy.

Keitä pihlajanmarjoja vedessä kattilassa 10-15 minuuttia kunnes ne pehmenevät ja niiden rakenne alkaa rikkoutua.

Paseeraa marjaseos siivilän läpi. Anna seoksen jäähtyä jäähdytyskaapissa 10-15 minuuttia.

Vaahdota valkuaiset kovaksi vaahdoksi kulhossa sähkövatkaimella. Lisää joukkoon tomusokeri ja sekoita tasaiseksi.

Lisää joukkoon pihlajanmarjaseos vähän kerrallaan koko ajan vatkaton, kunnes saat tasaisen seoksen aikaiseksi.

Laita seos jäätelökoneeseen ja pidä konetta päällä noin tunnin ajan kunnes massa on sopivan paksua.

Laita massa sopivankokoiseen metalliastiaan ja pakasta vähintään yön yli.

Tarkista maku ja tee massasta jäätelökauhalla sopivankokoisia palloja.

PAINOT	Raaka	Kypymäärä	Kypsä	Jakelmäärä	Lopullinen
kokonaispaino	0,450 kg	0 %	0,450 kg	0 %	0,450 kg
annoskoko	45 g		45 g		45 g
KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset		Yhteensä	
kokonahinta	1,47 €	0,00 €		1,47 €	
kalohinta	3,27 €	0,00 €		3,27 €	
annoshinta	0,15 €	0,00 €		0,15 €	

KUVA 17. Resepti: Pihlajanmarjasorbetti

Paahdettu valkosuklaa

annostokoko 5 g annokslä 10 kpl tarkennus Suomi100

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	painohäviö	ostopaino	ri/huomautus
1 Suklaa valkoinen		0,050 kg		0,050 kg	

Levitä paloitetu valkosuklaa uunipellille leivinpaparin päälle.

Paahda valkosuklaata uunissa 175-asteisessa uunissa noin 5-7 minuuttia kunnes suklaan pinta on karamelliisoitunut ja väriltään ruskean paahteinen. Suklaa ei sula paahtamisen aikana, mutta tummuu hieman. Vahdi, ettei suklaa pala!

PAINOT	Raaka	kypsymishäviö	Kypsä	jakelehäviö	Lopullinen
kokonaispaino	0,050 kg	0 %	0,050 kg	0 %	0,050 kg
annostokoko	5 g		5 g		5 g
KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset		Yhteensä	
kokonaishinta	0,73 €	0,00 €		0,73 €	
kilohinta	14,60 €	0,00 €		14,60 €	
annoshinta	0,07 €	0,00 €		0,07 €	

KUVA 18. Resepti: Paahdettu valkosuklaa

Juustolautanen

annoslkto 45 g annokla 10 kpl tankennus Suomi100

ruoka-aiheen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	rii/huomautus
1 Kolatun valkhomejuusto		0,150 kg		0,150 kg	
Kolatun cheddar Martta		0,150 kg		0,150 kg	
Peltolan blue sinihomejuusto		0,150 kg		0,150 kg	

Ota juustot huoneenlämpöön vähintään puoli tuntia ennen tarjoilua.

Leikkaa juustot sopivankokoisiksi annospaloiksi.

PAINOT	Raaka	kypsymishäviö	Kypsä	jakeleuhäviö	Lopullinen
kokonaispaino	0,450 kg	0 %	0,450 kg	0 %	0,450 kg
annostoko	45 g		45 g		45 g
KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset		Yhteensä	
kokonais hinta	0,04 €		0,00 €		0,04 €
kilohinta	20,00 €		0,00 €		20,00 €
annoshinta	0,90 €		0,00 €		0,90 €

KUVA 19. Resepti: Juustolautanen

Karamellisoitu sipuli

	annoskoko	annoksia	tarikennus
	20 g	10 kpl	Suomi100
ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	ostopaino
1 Sipuli	1 dl	0,100 kg	10 %
Voi	1 ¼ rkl	0,029 kg	0,029 kg
Fariinisokeri	2 ¼ rkl	0,029 kg	0,029 kg
Vesi	1 ½ rkl	0,029 kg	0,029 kg
Balsamiviinietikka, tumma	2 ½ tl	0,014 kg	0,014 kg
Suola			
Mustapippuri rouhe			

Kuori sipulit ja leikkaa ne kahtia. Leikkaa sipulin puolikkaat ohuiksi suikaleiksi tai pieniksi kuutioiksi. Sulata voi pannulla. Kuullota sipuleita miedolla lämmöllä jotta saavat hiukan väriä.

Lisää sokeri ja sekoita hyvin. Lisää punaviinietikka. Keittele kunnes neste on melkein kokonaan haihtunut. Lisää hiukan suolaa ja pippuria sekä ruokalusikallinen vettä. Hauduta sipuleita hetki kunnes ne ovat pehmeitä ja tahmaisaa.

Lisää hiukan suolaa ja pippuria sekä ruokalusikallinen vettä. Hauduta sipuleita hetki kunnes ne ovat pehmeitä ja tahmaisaa.

Laita sipulit säilytysastiaan ja jäähdytä hyvin ennen tarjoilua.

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
kokonaispaino	0,200 kg	0 %	0,200 kg	0 %	0,200 kg
annoskoko	20 g		20 g		20 g
KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset		Yhteensä	
kokonaishint	0,61 €	0,00 €		0,61 €	
kilohinta	3,05 €	0,00 €		3,05 €	
annoshinta	0,06 €	0,00 €		0,06 €	

KUVA 20. Resepti: Karamellisoitu sipuli

Omena-raparperihilloke

annoskoko 30 g annosla 10 kpl tarkennus Suomi100

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino-häviö	ostopaino	nivhuomautus
1 Omena kotimainen		0,129 kg		0,129 kg	
Raparperi		0,045 kg	20 %	0,056 kg	
Vesi	2 rkl	0,036 kg		0,036 kg	
Sokeri hillo	1 dl	0,090 kg		0,090 kg	

Poista omenista siemenkodat ja leikkaa ne pieniksi kuuitoiksi.

Laita omenat, raparperi ja vesi kattilaan. Keitä 5–10 minuuttia omenoiden kiinteydestä riippuen.

Lisää hillosokeri, kuumenna uudelleen kiehuvaaksi ja anna kiehua kevyesti 5–10 minuuttia välillä sekoittaen.

Kuori vaahto pinnalta ja kaada hillo säilytysastiaan ja jäähdytä hyvin. Säilytä viileässä.

PAINOT	Raaka	kypymishäviö	Kypsä	jakeleuhäviö	Lopullinen
kokonaispaino	0,300 kg	0 %	0,300 kg	0 %	0,300 kg
annoskoko	30 g		30 g		30 g
KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset		Yhteensä	
kokonaishint	0,81 €	0,00 €		0,81 €	
kilohinta	2,70 €	0,00 €		2,70 €	
annoshinta	0,08 €	0,00 €		0,08 €	

KUVA 21. Resepti: Omena-raparperihilloke

Spelttikeysit (suolaiset)

annos 27 g 10 kpl leivonnas Suomi100

alkuperäinen nimi	leivonnas	alkuperäinen	alkuperäinen	alkuperäinen
1 Riisi	0,2 kpl	0,012 kg	0,012 kg	
Vesi	1 dl	0,122 kg	0,122 kg	
Suola, kide		0,002 kg	0,002 kg	
Spelttijauho		0,132 kg	0,132 kg	
Kumina kokonainen	34 ti	0,002 kg	0,002 kg	

Sekoita Riisi ja suola kädenlämpöiseen veteen. Lisää joukkoon kuminan siemenet.

Alusta jauhot joukkoon vähän kerrallaan koko ajan sekoittaen. Ripottele taldina pinnalle hiukan jauhoja. (Taldinan joukkoon voi laittaa kuminan siemeniä) Pelti kulho ja laita se jääkaappiin ja anna sen "hagartua" yön yli jääkaapissa. Jaa taldina kahteen osaan. Kauli osat ohuiksi levyiksi. Jos sinulla sattuu olemaan koristekaulin niin kauli sillä viimeiseksi koristellinen pinta levyille. Ota pinnalla pyöreästä muodista pyöreästä kaksijä taldinasta. (Pistele kaksit hyvin haarukalla. Voitele pelti kervyesti voisulalla. Laita pyöreät näkkelit peltille ja paista n. 225 asteissa uunissa noin 5 minuuttia. Anna näkkelien jäähtyä riittäen pössiä

Ripottele taldina pinnalle hiukan jauhoja. Pelti kulho ja laita se jääkaappiin ja anna sen "hagartua" yön yli jääkaapissa. Jaa taldina kahteen osaan. Kauli osat ohuiksi levyiksi. Jos sinulla sattuu olemaan koristekaulin niin kauli sillä viimeiseksi koristellinen pinta levyille. Ota pinnalla pyöreästä muodista pyöreästä kaksijä taldinasta. (Pistele kaksit hyvin haarukalla. Voitele pelti kervyesti voisulalla. Laita pyöreät näkkelit peltille ja paista n. 225 asteissa uunissa noin 5 minuuttia. Anna näkkelien jäähtyä riittäen pössiä

Jaa taldina kahteen osaan. Kauli osat mahdollisimman ohuiksi levyiksi. Ota pinnalla pyöreästä muodista pyöreästä kaksijä taldinasta. (Pistele kaksit hyvin haarukalla. Voitele pelti kervyesti voisulalla. Laita pyöreät näkkelit peltille ja paista n. 225 asteissa uunissa noin 5 minuuttia. Anna näkkelien jäähtyä riittäen pössiä

Ota pinnalla pyöreästä muodista pyöreästä kaksijä taldinasta. Pistele kaksit hyvin haarukalla.

Laita kaksit peltille leivintaparin pössiä ja paista n. 200-225 asteissa uunissa noin 8-12 minuuttia kunnes kaksit ovat kypsät ja saaneet hieman värin. Jäähtyä hyvin ja anna kuivata ennen käyttöä.

RAKOT	Raaka	tyyppimäärä	Kypä	leivonnas	Logollan
leivonnas	0,270 kg	0 %	0,270 kg	0 %	0,270 kg
annos	27 g		27 g		27 g
KUOSTONHUKSET	Raaka-aineet	Muokausmäärä	Yhteensä		
leivonnas	0,70 €	0,00 €	0,70 €		
leivonnas	0,29 €	0,00 €	0,29 €		
annos	0,07 €	0,00 €	0,07 €		

KUVA 22. Resepti: Spelttikeysit

Mesiangervo-murokakku (kypsä paino 726 g annoskoko 797 g annokkaita 1 kpl tarkennus Suomi100)

ruoka-aineen nimi	mitto	käyttöpaino	paino-häviö	ostopaino	riihiuomautus
1 Voi laktoositon		0,200 kg		0,200 kg	
Sokeri	2 dl	0,185 kg		0,185 kg	
Kananmuna keltuainen	3,0 kpl	0,080 kg		0,080 kg	
Kerma vispi laktoositon	1 dl	0,100 kg		0,100 kg	
Vehnäjauho puolikarkea	3 ½ dl	0,240 kg		0,240 kg	
Leivinjauhe	1 ¾ tl	0,010 kg		0,010 kg	
Mesiangervonkukkajauhe		0,002 kg		0,002 kg	

Vatkaa pehmeä voi ja sokeri vaahdoksi sähkövatkaimella tai monitoimikoneella.

Lisää huoneenlämpöiset keltuaiset seokseen yksitellen hyvin vatkatun.

Yhdistä kuivat aineet keskenään mesiangeronkukkaa lukuunottamatta.

Lisää kakkutaikinaan kermaa ja jauhoseosta vähän kerrallaan ja vuorotellen nuolijalla varovasti sekoittaen.

Hienonna mesiangeron kukkaa (1 tl) huumareissa hienoksi ja lisää siivilän läpi valmiiseen kakkutaikinaan nuolijan avulla.

Kaada valmis taikina käyttötarkoitukseesi sopivaan voideltuun ja korppujauhotettuun paistovuokaan (esim. leipävuoka).

Paista murokakkua 170 asteessa n. 40 minuuttia. Kokeile kypsyyttä hammastikun avulla. Jos tikkuun ei tartu yhtään taikinaa, kakku on kypsä. Anna kakun jäähtyä kunnolla ennen leikkaamista.

Yhdestä kakusta tulee n. 16-18 40 g painoisia viipaleita, jotka ovat leveydeltään n. 0,5 cm.

PAINOT	Raaka	kypsymishäviö	Kypsä	jäkeluhäviö	Lopullinen
kokonaispaino	0,797 kg	0 %	0,797 kg	0 %	0,797 kg
annoskoko	797 g		797 g		797 g
KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset			Yhteensä
kokonais hinta	3,96 €	0,00 €			3,96 €
kilohinta	4,97 €	0,00 €			4,97 €
annoshinta	3,96 €	0,00 €			3,96 €
RAJOITTAVAT AINEET					
Gluteeni.					

KUVA 23. Resepti: Mesiangervo-murokakku

Konjakkivaaho

annoskoko 28 g annoskoko 10 kpl tarkennus Suomi100

ruoka-aineen nimi	vetomitta	kuittipaino	paino- hlvö	oetopaino	riihusmautus
1 Kerma vispi laktoositon	2 ¼ dl	0,250 kg		0,250 kg	
Sokeri	1 ¼ rkl	0,025 kg		0,025 kg	
Apteekkarin konjakki		0,005 kg		0,005 kg	

Vaahdota kerma kevyeksi vaahdoksi sähkövatkaimella.

Mausta vaahto sokerilla ja leikatulla konjakilla. Tarkista maku.

Laita valmis vaahto pursotinpussiin ja laita se kylmään ennen tarjoilua.

PAINOT	Raaka	kypymishvikki	Kypsä	jakeushvikki	Lopullinen
kokonaispaino	0,280 kg	0 %	0,280 kg	0 %	0,280 kg
annoskoko	28 g		28 g		28 g
KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset		Yhteensä	
kokonais hinta	1,90 €		0,00 €		1,90 €
kllo hinta	6,79 €		0,00 €		6,79 €
annos hinta	0,19 €		0,00 €		0,19 €

KUVA 24. Resepti: Konajkkivaaho

Marinoidut lakat

annoskoko 47 g annoksia 10 kpl tarkennus Suomi100

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	riehuomautus
1 Vesi	1 dl	0,100 kg		0,100 kg	
Sokeri	1 dl	0,100 kg		0,100 kg	
Vaniljatangko	1,0 kpl	0,003 kg		0,003 kg	
Lakka	3 dl	0,267 kg		0,267 kg	

Laita vesi, sokeri ja halkaistu vaniljatangko kattilaan. Kiehauta. Keitä hiljalleen miedolla lämmöllä kunnes sokeri sulaa ja liemestä on jäljellä 2/3.

Lisää liemi metalliastiassa olevien lakkojen päälle. Anna jäähtyä ja nosta kylmään maustumaan vähintään tunnin ajaksi.

PAINOT	Raaka	kypsymishäviö	Kypsä	jakeluhäviö	Lopullinen
kokonaispaino	0,470 kg	0 %	0,470 kg	0 %	0,470 kg
annoskoko	47 g		47 g		47 g
KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset		Yhteensä	
kokonahinta	8,21 €	0,00 €		8,21 €	
käsihintä	17,47 €	0,00 €		17,47 €	
annoshinta	0,82 €	0,00 €		0,82 €	

KUVA 25. Resepti: Marinoidut lakat

Kuusenkerkkämarenki

annoskoko 17 g annostila 10 kpl tarkennus Suomi100

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino-häviö	ostopaino	näivhuomautus
1 Kananmuna valkuainen	2,0 kpl	0,069 kg		0,069 kg	
Sokeri	1 dl	0,098 kg		0,098 kg	
Kuusenkerkkäjauhe		0,003 kg		0,003 kg	

Vatkaa huoneenlämpöiset valkuaiset kovaksi vaahdoksi kulhossa sähkövatkaimella.

Lisää hienoa sokeria vähitellen vatkaamista koko ajan jatkaen.

Sekoita joukkoon kuusenkerkkä jauhe ja 2-4 tippaa vihreää elintarvikeväriä, jos haluat marengista vihreää.

Pursota tai nosta lusikoilla marengiseosta pieniksi keoiksi uunipellille leivinpaperin päälle. Voit tehdä marengista myös yhtenäisen ohuen levyn uunipellille levittäen seosta nuolijalla tasaisesti.

Paista marengia miedossa 100-120 asteen lämmössä n. 1 tunnin ja 20 minuutin ajan, kunnes marengit ovat kuivia ja kevyitä. Voi kuivattaa halutessasi marengia vielä yön yli uunin päällä huoneen lämmössä.

Murustele marengia haluamasi määrä jälkiruoka-annokseen.

PAINOT	Raaka	kypsymishäviö	Kypsä	jakeleuhäviö	Lopullinen
kokonaispaino	0,170 kg	0 %	0,170 kg	0 %	0,170 kg
annoskoko	17 g		17 g		17 g
KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset		Yhteensä	
kokonais hinta	1,35 €	0,00 €		1,35 €	
kilohinta	7,94 €	0,00 €		7,94 €	
annoshinta	0,14 €	0,00 €		0,14 €	

KUVA 26. Resepti: Kuusenkerkkämarenki

Lakritsi-salmiakikastike

annoskoko 19 g annoksia 10 kpl tarkennus Suomi100

	ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino-häviö	ostopaino	rivi huomautus
1	Hopetoffee		0,087 kg		0,087 kg	
	Kerma vispi laktoositon	1 dl	0,103 kg		0,103 kg	

Kuori hopeatoffee-karkit kääreistään ja leikkaa pieniksi paloiksi.

Laita toffee ja kerma kattilaan.

Kuumenna melko miedolla lämmöllä 5-10 min, kunnes karkit sulavat ja kastike alkaa saeta.

PAINOT	Raaka	kypymishäviö	Kypsä	jakeluhäviö	Lopullinen
kokonaispaino	0,190 kg	0 %	0,190 kg	0 %	0,190 kg
annoskoko	19 g		19 g		19 g
KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset		Yhteensä	
kokonais hinta	2,79 €	0,00 €		2,79 €	
kilohinta	14,68 €	0,00 €		14,68 €	
annoshinta	0,28 €	0,00 €		0,28 €	

KUVA 27. Resepti: Lakritsi-salmiakikastike

6.3 Annoskortit

Alkuruoka: kalalautanen	annoskoko		tarkennus
	1205 g		
ruokaohjeet/ruoka-aineet	annoskoko	m/ihumautus	
Savusärki	10 g	annoskoko lautasella	10 g
Tervagraavattu siika	57 g	annoskoko lautasella	30 g
Pikkelöidyt kasvikset	50 g	annoskoko lautasella	20 g
Mätimousse	20 g	annoskoko lautasella	10 g
Puolukkamajoneesi	41 g	annoskoko lautasella	20 g
Mallasleipä (1 vuokaleipä), Kypsä paino 942 g	1027 g	annoskoko lautasella	8-10 g

Pursota puolukkamajoneesia pullosta pyöreälle lautaselle ympyrän muotoon. Laita majoneesin päälle eri kohtiin ympyrää yksi savusärki ja 3 viipaletta graavisiikaa.

Ota mallasleipäviipaleesta pyöreällä muotilla ympyränmuotoinen pala. Pursota mätimoussea pieni keko (10 g) leipäviipaleen päälle. Laita leipäpala majoneesin päälle.

Ota pikkelöityjä kurkkuviipaleita 3 kpl ja laita ne limittäin lautasen keskelle. Laita kurkun päälle pieni keko punasipulia.

Koristele annos miniyrtteillä.

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
annoshinta	3,65 €	0,00 €	3,65 €

KUVA 28. Annoskortti: Alkuruoka

Pääruoka

Pääruoka	annoskoko		tarkennus
	380 g		
ruokachjeet/ruoka-aineet	annoskoko	tl/vihusmautus	
Ylämaankarjan sisäfileepihvi, sous vide	153 g	Annoskoko lautasella	110-120 g kypsänä
Punajuuriohratto	101 g	Annoskoko lautsella	100 g
Paahdetut juurekset	47 g	Annoskoko lautasella	40 g
Tumma suppilovahverokastike	79 g	Annoskoko lautasella	40 g

Annostele esmerkiksi suorakaiteen muotoiselle lautaselle

Ota ruokalusikalla kaksi isoa nokareta (ä 50 g) punajuuriohrattoa lautasen toiseen päähän vierekkäin.

Laita pihvi lastan avulla lautasen keskella ja valuta pienellä kastikekauhalla suppilovahverokastiketta pihvin päälle tai viereen.

Sommittele juurekset pihtien/lusikan avulla lautasen toiseen päähän.

Koristele jollain vihereällä, kuten lipstikalla, viinisulaheinällä tai rucolalla.

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
annoshinta	6,15 €	0,00 €	6,15 €

KUVA 29. Annoskortti: Pääruoka

Amuse bouche/suun raikastaja

annoskoko tarkennus

45 g

ruokaohjeet/ruoka-aineet	annoskoko	rivihuomautus
Pihlajanmarjasorbetti	40 g	Annoskoko lautasella/lasissa 40 g
Paahdettu valkosuklaa	5 g	Annoskoko lautasella/lasissa 2-5 g

Ota sorbettia jäätelökauhalla astiasta sopivankokoinen pallo (40 g) ja laita se tarjoiluastiaan.

Koristele sorbetti paahdetulla valkosuklaalla.

Tarjoile heti.

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
annoshinta	0,20 €	0,00 €	0,20 €

KUVA 30. Annoskortti: Amuse bouche/suun raikastaja

Juustotarjoilu

annoskoko tarkennus

122 g

ruokaohjeet/ruoka-aineet	annoskoko	ri/huomautus
Juustolautanen	45 g	Yhden juuston annoskoko 15 g
Karamellisoitu sipuli	20 g	Annoskoko lautasella 10 g
Omena-raparperihilloke	30 g	Annoskoko lautasella 15 g
Spelttikieksit (suolaiset)	27 g	Annoskoko lautasella 8 g (kolme keksiä)

Asettele leikatut juuston palat lautaselle kaareksi ja ota lusikalla karamellisoitua sipulia ja omena-raparperi hilloketta juustojen viereen.

Asettele spelttikieksit lautasen keskelle.

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
annoshinta	1,11 €	0,00 €	1,11 €

KUVA 31. Annoskortti: Juustotarjoilu

Jälkiruoka

Jälkiruoka		annoskoko	tarkennus
		908 g	
ruokaohjeet/ruoka-aineet	annoskoko	rivihuomautus	
Lakritsi-salmiakikastike	19 g	Annoskoko lautasella	15 g
Mesiangervo-murokakku (kypsä paino 726 g)	797 g	Annoskoko lautasella	40 g
Konjakkivaahdo	28 g	Annoskoko lautasella	25 g
Marinoidut lakat	47 g	Annoskoko lautasella	30 g
Kuusenkerkkämarenki	17 g	Annoskoko lautasella	1 g

Pursota lakritsi-salmiakikastiketta ohuena nauhana siksakkina suorakaiteen muotoiselle valkoiselle lautaselle.

Riko mesiangervo-murokakkupala osiin lautasen keskelle.

Pursota konjakkivaahtoa kakkumurusten ympärille kolmeksi keoksi.

Ota pari ruokalusikallista marinoituja lakkoja ja ripottele kakkumurusten päälle.

Lopuksi murustele kuusenkerkkämarenkia muiden komponenttejen ympärille.

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
annoshinta	5,38 €	0,00 €	5,38 €

KUVA 32. Annoskortti: Jäliruoka